Par l'auteur de *La vie au-delà de toute limite* et *Irrésistible!*

NICK VUJICIC



TIENS BON!

Face au harcèlement et tout ce qui va avec

EDITIONS OURANIA

Nick Vujicic

Tiens bon!

Face au harcèlement et tout ce qui va avec

EDITIONS OURANIA

Tiens bon! Face au harcèlement et tout ce qui va avec
Titre original en anglais: *Stand strong*
Published by WaterBrook Press
12265 Oracles Boulevard, Suite 200, Colorado Springs, Colorado 80921
Copyright © 2014 by Nicholas James Vujicic
Cover design by Kristopher K. Orr; cover photography by Mike Heath, Magnus Creative
Details in some anecdotes and stories have been changed to protect the identities of the persons involved.
All rights reserved.

This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Copyright © et édition française: Ourania, 2015
Case postale 128
1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse
Tous droits réservés.
E-mail: info@ourania.ch
Internet: http://www.ourania.ch

Traduction: Odile Favre

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la version Segond 21 © 2007 Société Biblique de Genève
http://www.universdelabible.net

ISBN édition imprimée 978-2-940335-95-4
ISBN format epub 978-2-88913-587-5
ISBN format pdf 978-2-88913-891-3

Table des matières

1. Pourquoi moi? Pourquoi vous? 7
2. Devenir le cauchemar d'un harceleur 17
3. Prendre notre vie en main 41
4. Choisir notre route 57
5. Créer une zone de sécurité 81
6. Construire un cercle d'amis..... 93
7. Vaincre le harcèlement de l'intérieur..... 115
8. Dépasser le harcèlement..... 127
9. Du positif dans le harcèlement 139
10. Développer une stratégie de défense 155
11. Prendre position contre le harcèlement 181
Remerciements 189
A propos de l'auteur..... 191

1. Pourquoi moi? Pourquoi vous?

Vous n'êtes pas seul(e). Le harcèlement est un fléau mondial.

Je suis le rêve de tous les harceleurs, aucun doute là-dessus.

Sans bras. Sans jambes. Sans défense.

Né sans membres pour des raisons indéterminées, j'ai été béni dans beaucoup d'autres domaines. Ma famille, qui m'aime et me soutient, représente le plus grand cadeau. Elle m'a protégé et encouragé au cours des premières années de ma vie. Mais, une fois que j'ai quitté cet abri protecteur pour les couloirs et le terrain de jeux de l'école primaire, c'était comme si l'on m'avait agrafé une cible sur la poitrine qui disait: «Hé, les tyrans, je suis là!»

Je me suis retrouvé seul et terrifié, mais je n'étais pas seul. Et vous ne l'êtes pas non plus.

Quand vous êtes confronté(e) à des harceleurs, la première chose à comprendre, c'est que leurs attaques, sarcasmes et actes malveillants ne sont pas liés à vous, à vos défauts ou à votre manière d'agir. Ils ont leurs propres

problèmes et s'en prennent à vous pour se donner de l'importance, se sentir plus puissants, passer leur colère sur quelqu'un, ou même parce qu'ils ne savent rien faire d'autre.

Je sais que c'est stupide, mais c'est la vérité.

Lorsque j'étais adolescent, je me suis torturé les méninges à essayer de découvrir pourquoi on s'en prenait à moi. Il y avait un gars, en particulier, qui me prenait vraiment la tête. J'étais obsédé par ses motivations. Finalement, j'ai pris conscience qu'il n'agissait pas ainsi à cause de mes problèmes mais à cause des siens.

Un harceleur exerce peut-être le même impact sur vous: il vous obsède, transforme vos rêves en cauchemars; le stress qu'il provoque vous noue l'estomac et vous ne comprenez pas pourquoi vous êtes son souffre-douleur.

Ses motivations sont sans importance. Ce qui importe, c'est vous.

Votre sécurité et votre bonheur comptent pour moi et pour tous ceux qui vous aiment et se soucient de vous. Ainsi, au lieu de nous concentrer sur la raison qui pousse un harceleur à s'en prendre à vous, nous chercherons à vous aider à vous sentir en sécurité et à retrouver la joie.

Ce plan vous convient-il? Je l'espère!

Avant que nous poursuivions, sachez qu'il n'existe pas de stratégie infaillible unique pour aborder chaque cas particulier. Je vous déconseille en tout cas de recourir à la violence! Ne laissez jamais un harceleur vous attirer dans une bagarre. S'il vous attaque, défendez-vous,

mais éloignez-vous le plus vite possible de lui. Si vous pensez qu'il va vous agresser physiquement, parlez-en à quelqu'un avant qu'il ne soit trop tard.

Une épidémie de harcèlement

Malheureusement, beaucoup de personnes sont confrontées au harcèlement. C'est un phénomène aussi courant que le rhume ou le fait de se cogner le pied. Je voyage dans le monde entier pour parler de ce problème, et je constate qu'il préoccupe tous les jeunes. Dans chaque école, chaque ville, chaque pays, des ados me disent qu'ils souffrent sur le plan psychique, émotionnel, physique et spirituel en raison du harcèlement dont ils sont victimes.

En Chine, un jeune m'a dit qu'il avait tenté de se suicider huit fois à cause des persécutions subies à l'école. A Boise, dans l'Idaho, une jeune et mignonne Coréenne est venue vers moi en pleurant après avoir entendu mon message. Elle a dit: «On se moque tous les jours de mes origines coréennes, parce que je suis la seule Asiatique de toute l'école.»

J'entends des histoires similaires au Chili, au Brésil, en Australie, en Russie, en Serbie et dans le monde entier. Le harcèlement sévit partout et se manifeste sous plusieurs formes. La plupart d'entre nous avons connu des brutes au cours de notre enfance: ceux qui menacent de vous frapper, se moquent de vous ou dressent vos amis contre vous. Les adultes peuvent être victimes de harcèlement

sexuel ou de discriminations fondées sur la couleur de peau, la religion, l'identité sexuelle ou des incapacités. Les attaques peuvent provenir d'un employeur, d'un entraîneur, d'un collègue, d'un enseignant, d'un petit ami ou d'une petite amie, en bref, de toute personne qui abuse de son pouvoir ou de sa position.

Il est triste de constater que des parents peuvent également jouer ce rôle. Si le suicide constitue un problème majeur parmi les jeunes Asiatiques, c'est en partie dû à la pression incroyable qu'on leur fait subir pour les motiver à obtenir les meilleures notes afin d'être admis dans la meilleure école et de décrocher le meilleur emploi et, ainsi, toucher le salaire le plus élevé. Il est normal que des parents veuillent le meilleur pour leurs enfants, mais lorsqu'ils lui témoignent de l'amour et l'encouragent uniquement s'il réussit à leurs yeux, c'est une forme de harcèlement. Un jour, un couple a brûlé son fils avec des cigarettes, parce qu'il jugeait ses notes insuffisantes. C'est bien sûr un cas extrême, mais j'ai entendu des histoires similaires dans le monde entier.

La forme la plus courante de harcèlement consiste à subir des moqueries ou être tourné en ridicule parce que, d'une façon ou d'une autre, on est «différent». J'en suis l'exemple typique: pendant de nombreuses années, j'ai attiré les tyrans comme un aimant. J'ai entendu toutes sortes de commentaires méchants à propos de ma condition physique. Des plaisanteries cruelles. Même des menaces physiques.

Le harcèlement, ça fait mal.

Ma famille a déménagé à plusieurs reprises pendant ma scolarité, ce qui ne m'a pas aidé. Nous sommes passés d'un côté à l'autre de l'Australie, avec entre deux un séjour aux Etats-Unis. Dans chaque nouvelle école, non seulement j'étais le seul enfant sans bras ni jambes, mais j'étais en général aussi le seul dans un fauteuil roulant. Aux Etats-Unis, j'ai gagné le tiercé: j'étais le seul enfant de l'école sans bras ni jambes, le seul en fauteuil roulant *et* le seul avec un accent australien!

Différent? *Moi?*

C'est sûr, on me remarquait dans la foule. Le rôle du nouveau sans amis me rendait plus vulnérable encore. Mais j'ai rapidement saisi que les harceleurs trouvent un motif de s'en prendre à n'importe qui. Ils appelaient les enfants intelligents «pauvres mecs», les grands, «girafes» et les petits, «avortons». Si des êtres parfaits existaient, ils auraient trouvé le moyen de se moquer d'eux comme étant trop parfaits.

Le harcèlement, ça fait mal. C'est une expérience traumatisante dont on ne semble jamais voir le bout. Puisque j'ai été victime de ce phénomène tout au long de mon adolescence et le subis encore de temps en temps, je veux vous encourager: vous pouvez le surmonter et le dépasser.

Surmonter l'épreuve

Dieu vous a placé(e) sur cette terre parce qu'il vous aime et a un plan pour vous. Avec son aide et les pistes proposées dans ce livre, vous pourrez remettre vos

harceleurs à leur place afin que leurs sarcasmes ne vous dérangent plus. Mon expérience prouve que n'importe qui peut surmonter le harcèlement et mener une vie tout simplement formidable. Je sais que cette vie est à votre portée.

Pour commencer, j'aimerais vous inculquer une pensée. Il s'agit bien sûr d'une manipulation mentale flagrante; si vous la refusez, poursuivez en mettant une feuille d'aluminium autour de votre tête. (Vous aurez l'air un peu idiot, mais si ça vous va, ça me va aussi.) La pensée que je veux vous amener à envisager est celle-ci: subir le harcèlement est une expérience horrible, mais cela peut aussi constituer une grande chance.

Je sais ce que vous pensez: *Nick doit avoir été frappé sur la tête avec un kangourou!* Erreur! C'était un wallaby[1]. Blague à part, je crois que vous pouvez transformer le harcèlement en bien dans votre vie. Au lieu de laisser votre adversaire abuser de vous, vous pousser à devenir fou/folle, à déprimer, à vous torturer les méninges, à passer des nuits blanches, alimenter tous vos rêves, pourquoi ne pas inverser la vapeur?

> Subir le harcèlement est
> une expérience horrible,
> mais cela peut aussi constituer
> une grande chance.

Un harceleur veut vous maltraiter? Traitez-le comme un «motivateur personnel». Mettez les gaz et laissez votre harceleur les prendre dans la figure. Il y a des «anticorps anti-harceleurs» à développer. Cette nouvelle force

1 Kangourou de petite taille.

commence par l'intérieur, les pensées et les sentiments les plus profonds (cœur et âme), et va jusqu'à la manière de voir le monde, de prendre des décisions et d'entrer en action. Il s'agit de:

1. découvrir qui vous êtes pour qu'aucun harceleur ne puisse vous amener à croire autre chose ni vous mettre mal à l'aise;
2. assumer la responsabilité de votre comportement et de votre bonheur afin que les harceleurs n'exercent aucun pouvoir sur vous;
3. vous forger des valeurs fortes qu'aucun harceleur ne pourra ébranler;
4. créer en vous une zone de sécurité où vous pouvez puiser des forces et trouver du réconfort;
5. construire des relations solides avec des amis aptes à prendre position en votre faveur contre les harceleurs;
6. apprendre à écouter et à gérer la façon dont vous réagissez aux émotions provoquées par le harcèlement;
7. développer des fondations spirituelles qui vous permettront de rester paisible et fort(e) face au harcèlement;
8. saisir l'occasion d'apprendre de votre expérience difficile afin de devenir plus fort(e), plus sage, plus confiant(e) et de pouvoir affronter les défis et grandir dans votre foi;
9. mettre au point une stratégie de défense vous permettant de gérer les harceleurs de toutes sortes;

10. développer une certaine empathie afin de discerner les besoins des autres et, si possible, de les aider à surmonter le harcèlement.

Une fois que vous aurez acquis ces éléments, vous disposerez de votre propre système de défense. Vous pourrez alors vous joindre à moi dans mon combat contre cette épidémie. Ensemble et avec l'aide de Dieu, nous pouvons participer à son éradication.

Trop souvent, les personnes qui subissent le harcèlement finissent par se retrouver dans le camp des harceleurs. C'est un cercle vicieux. L'un de mes objectifs consiste à le briser en vous aidant, pour qu'ensuite vous aidiez d'autres personnes et vous associiez à tous ceux qui luttent contre ce fléau.

En 2012, j'ai abordé ce thème dans une école d'Hawaï. Environ une année plus tard, le doyen m'a écrit que cela avait transformé l'établissement: après la conférence, il n'avait plus constaté de cas de harcèlement parmi les élèves!

En lisant ce livre, vous faites un premier pas vers la participation à cette campagne anti-harcèlement. Lorsque vous aurez fini de le lire, passez le témoin à d'autres. Parlez de ce que vous avez appris avec vos parents, amis, enseignants, avec tous ceux qui pourraient en bénéficier.

Si vous êtes victime de harcèlement, ce livre vous montrera que le jeu des persécuteurs consiste à vous mettre mal à l'aise pour pouvoir se sentir supérieurs. Refusez d'entrer dans leur jeu. Croyez plutôt ceux qui vous aiment: vous comptez pour eux et pour votre créateur.

Vous êtes une créature de Dieu, faite à son image. Vous êtes beau/belle, tout à fait et parfaitement unique.

Cela ne veut pas dire que vous soyez sans défaut, mais c'est la beauté de la chose: nous sommes tous parfaits et imparfaits en même temps. Dieu nous a conçus ainsi, avec de la beauté dans les deux, pour une raison précise.

Après avoir lu ce livre, j'espère que vous pourrez dire avec assurance ce qui suit:

* Les harceleurs ne peuvent ni me blesser ni me définir, parce que je sais qui je suis et où je vais.
* Je ne laisse à personne le pouvoir de me plonger dans le mal-être. J'assume la responsabilité de mon propre bonheur.
* Ma vie est guidée par des valeurs inébranlables.
* La force qui m'anime a des racines intérieures profondes, et aucun harceleur ne peut m'ébranler.
* Je sais que ma famille et mes amis prendront ma défense, tout comme je le ferais pour eux.
* J'ai conscience des émotions qui peuvent m'animer, notamment la colère et la peur. Si elles se manifestent, je contrôle mes réactions afin de conserver des pensées et une manière d'agir positives.
* Ma vie spirituelle est solide et me donne des forces. Je sais que j'ai été créé(e) dans un but et que je suis aimé(e) inconditionnellement. Quand je suis faible, mon créateur est fort.
* Je trouve un élément positif à retirer de chaque défi, y compris du harcèlement.
* J'essaie d'aider les autres en toute occasion, en particulier ceux qui subissent le harcèlement.

Ensemble, nous allons développer un système de défense contre le harcèlement. Cela vous aidera à vous sentir plus fort(e) et mieux préparé(e) à affronter les difficultés de la vie.

Je vous aime.

Les notes de Nick

◇ Le harcèlement est une épidémie mondiale. Si vous en êtes victime, vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas. Et de l'aide est disponible.

◇ Quand un harceleur s'en prend à vous, cela n'a rien à voir avec un problème ou des défauts de votre côté; c'est lui qui a des problèmes. N'y voyez rien de personnel.

◇ Il n'existe pas de stratégie infaillible unique qui marche face à tous les harceleurs. La meilleure option consiste à développer votre force intérieure et des stratégies susceptibles d'être employées pour les différents scénarios.

◇ Si un harceleur s'attaque à vous, défendez-vous mais prenez vos distances le plus vite possible. Si vous pensez qu'il va vous agresser physiquement, parlez-en à quelqu'un avant qu'il ne soit trop tard.

2. Devenir le cauchemar d'un harceleur

Découvrez qui vous êtes
afin qu'aucun harceleur
ne puisse vous amener
à croire autre chose.

Le type était complètement ivre. Mon épouse et moi nagions dans la piscine de l'hôtel où nous avions fait halte pour la nuit. Il n'arrêtait pas de me fixer des yeux. Au début, il bredouillait et je ne l'entendais pas, mais je devinais des paroles tout sauf aimables.

Mes craintes se sont confirmées au moment où je me suis assis sur le bord de la piscine et qu'il s'est rapproché. Il a pointé son doigt en direction de mon petit pied en prononçant des paroles grossières. Puis il m'a harcelé de questions odieuses dans le but de me mettre mal à l'aise et de me dénigrer.

En réalité, il se ridiculisait par la même occasion. Il n'avait pas besoin de mon aide pour cela. C'est pourquoi je suis resté calme et l'ai laissé épuiser son flot d'insultes. Après quelques minutes, il est parti en trébuchant en direction de l'hôtel. J'ai prié pour lui. Oui, j'ai prié pour qu'il

se casse le nez contre une porte vitrée! (Je plaisante… peut-être.)

J'essaie de ressembler à Jésus lorsque je suis confronté aux sarcasmes. On s'est moqué de lui à cause de ses convictions, mais il est resté paisible et fidèle à lui-même, sans jamais recourir à son pouvoir pour se défendre. Je suis sûr qu'il aurait pu éliminer ses bourreaux en un éclair, s'il l'avait voulu. Or, il les a traités de la même manière que tous les hommes: avec une compassion fondée sur l'amour et la rédemption.

Je ne lui arrive pas à la cheville. Plus jeune, je me sentais le plus souvent intimidé, fâché, voire déprimé, angoissé, tendu et malade, après une rencontre avec un harceleur.

En tant qu'adulte, je suis mieux équipé, mais j'admets que cet ivrogne m'a mis mal à l'aise, tout comme il a dérangé les autres clients avec ses coups de gueule.

En revanche, m'a-t-il couvert de honte, inquiété ou déprimé? Pas du tout! Je détiens désormais la meilleure défense possible contre les harceleurs. La première étape dans la construction de ce système de défense consiste à nous définir nous-mêmes. Ainsi, personne d'autre ne pourra nous dire qui nous sommes.

La façon de nous percevoir

L'importance de savoir qui nous sommes, je l'ai apprise à travers la souffrance. Durant l'enfance, j'ai laissé les railleries se coller à moi comme des mouches. J'ai prétendu

être malade afin de pouvoir rester à la maison. Sur le chemin de l'école, je me cachais dans les buissons. J'étais très vulnérable, et les harceleurs en profitaient. J'avais de nombreuses questions sans réponse, notamment celle-ci: *Si Dieu aime tous ses enfants, pourquoi m'a-t-il créé avec tant d'imperfections?*

La plupart des enfants de mon âge avaient pour sujet de préoccupation leur nez trop grand ou leurs boutons d'acné. Moi, je gisais sur mon lit en pensant sans cesse à ce qui me manquait: *N'aurait-il pas pu me donner au moins des bras ou au moins des jambes, ou au moins un bras ou une jambe? Pourquoi m'a-t-il laissé dans cet état? Dans quel but? A quoi est-ce que ça sert? A quoi est-ce que je peux servir? Comment vais-je m'en sortir dans un monde conçu pour des gens avec des membres?*

Les doutes tenaces que j'éprouvais au sujet de ma valeur et de mon avenir étaient aggravés par les brutes qui m'insultaient, se moquaient de moi ou m'évitaient tel un pestiféré. Le moral dans les chaussettes, j'ai eu des pensées de suicide. A plusieurs reprises, j'ai envisagé de me jeter par la fenêtre ou de tomber du plan de travail.

Finalement, vers l'âge de 10 ans, j'ai tenté de me noyer dans la baignoire. J'ai mis la tête sous l'eau et retenu longtemps ma respiration, mais je n'ai pas pu. J'ai vu mes parents, mon frère et ma sœur en train de pleurer à mon enterrement. Je n'ai pas pu supporter l'idée de leur causer du chagrin, de les blesser et de leur faire porter le poids de la culpabilité. Ce n'était pas leur faute; comment pouvais-je envisager de les faire souffrir à ce point?

Ce jour-là, j'ai décidé que le suicide n'était pas une option. Les tendances autodestructrices sont revenues à la charge, mais au fil du temps elles ont faibli. Cependant, je sais par expérience que les harceleurs peuvent vous pousser au désespoir. Je comprends ce sentiment.

Si vous vous sentez déprimé(e) et avez envie de vous faire du mal ou de vous tuer, je vous encourage à ne pas laisser les autres vous voler votre joie et votre soif de vivre. Pourquoi laisser ce pouvoir à quelqu'un? Ne permettez à personne de vous priver de la vie merveilleuse que Dieu a en réserve pour vous.

La perspective d'une vie meilleure

Si j'avais mis fin à mes jours, je serais passé à côté d'une existence pleine de joie et d'amour que je n'imaginais même pas. Je n'aurais pas épousé la femme de ma vie ni vécu la naissance de notre fils! Je n'aurais pas pu rencontrer ni encourager de nombreuses personnes dans le monde.

Vous et moi ne connaissons pas d'avance les bonnes choses qui peuvent nous arriver. Seul le Créateur sait ce qu'il a en réserve pour nous. Peut-être êtes-vous au fond du trou en ce moment. Peut-être un harceleur vous rend-il l'existence misérable. Quel horrible sentiment! Mais vous pouvez vous en sortir. Des jours meilleurs vous attendent. Vous ne voulez pas les manquer, n'est-ce pas?

Nous avons tous des défis à relever. Les vôtres peuvent être bien plus grands que les miens. Je suis né sans membres, mais j'ai été béni de nombreuses manières. Je crois que nous avons tous la force de surmonter les défis, grâce à de la détermination et avec l'aide de Dieu. Si vous avez l'impression de ne pas avoir la force de lutter, lui l'a.

Même s'il me manque des membres, je me suis accroché et j'ai pu traverser de grosses tempêtes. J'ai été confronté aux sarcasmes toute mon existence. En fait, je les subis aujourd'hui encore, alors que je suis marié et père d'un enfant. J'ai appris à y faire face, notamment en contrôlant mes réactions et en construisant des bases solides pour les repousser.

Vous pouvez apprendre à faire de même. En faisant part de mes propres expériences, je cherche à vous donner *un coup de main*. (Le sens de l'humour, ça aide aussi!) A une époque de mon adolescence, j'ai pensé que je n'irais jamais à l'université et ne serais pas capable de gagner ma vie ni de contribuer à rendre ce monde meilleur. Je pensais qu'aucune femme ne m'accepterait comme mari et je n'aurais jamais imaginé assumer le rôle de père et tenir mon enfant contre mon cœur.

J'avais tort, tort, tort et encore tort! Ceux qui m'insultaient se trompaient, et moi aussi. Mon existence, celle-là même qui me paraissait autrefois si sombre, a été absolument merveilleuse!

Je n'aurais jamais pu imaginer ce que Dieu réservait à un gars sans bras ni jambes. Vous ne pouvez pas non plus imaginer son plan pour vous. Passons en revue les trésors de la vie.

Sans bras, sans jambes, sans défense,
Nick Vujicic avait tout de la cible idéale
pour les petites brutes de son école.
Il sait ce que cela fait, d'être harcelé ou mis de côté:
l'estomac noué, les cauchemars,
l'impression que cela ne s'arrêtera jamais…

Aucun harceleur ne peut définir qui vous êtes.

Nick a vécu le harcèlement sous bien des formes, du simple fait qu'il était «différent». Mais il a appris qu'il n'avait pas à entrer dans le jeu des tyrans. Et vous non plus. *Tiens bon!* vous propose des stratégies pour la mise en place d'un «système de défense anti-harcèlement». Ainsi, vous pourrez affronter les adversaires de toute sorte en développant votre force intérieure.

Découvrez donc comment…

- transformer le harcèlement en chance (si, si!),
- créer votre zone de sécurité,
- établir des valeurs solides,
- affronter le cyberharcèlement,
- développer des bases spirituelles fortes pour tenir bon,
- maîtriser vos émotions et vos réactions,
- aider ceux qui sont confrontés au même problème.

Etes-vous l'objet de toute l'attention d'un harceleur, alors que vous vous en passeriez bien? Vous pouvez relever ce défi. Vous pouvez exercer plus de contrôle sur vos émotions et votre existence que vous ne le pensez. Demandez-le donc à Nick, l'homme sans bras ni jambes à la «vie ridiculement bonne», comme il le dit lui-même!

CHF 14.90 / 13.90 €
ISBN 978-2-940335-95-4
9 782940 335954

EDITIONS OURANIA