

École

Comment aider son enfant harcelé

Violence larvée et souvent invisible, bien qu'aujourd'hui beaucoup mieux détectée, le harcèlement scolaire peut avoir des effets dévastateurs. Comment agir et prévenir?



«**G**ros tas», «Tu pues de la bouche», «Dégage»... Comment raconter la spirale infernale de ce qu'il est aujourd'hui convenu de nommer le «harcèlement»? Le passage insidieux de la boutade à la brimade, de l'attaque verbale à l'intimidation psychologique, de la diffamation à l'agression physique? Le harcèlement scolaire est une violence répétée, continue, sournoise, sur une longue période, par une personne ou un groupe, à l'égard d'un pair dans l'incapacité de se défendre. En France, environ un gamin sur dix subirait ce type d'agression au quotidien; 20 % des jeunes de 8 à 18 ans déclarent avoir déjà été la cible de cyberharcèlement. La totalité en a été un jour ou l'autre le témoin. Cette violence larvée et souvent invisible, bien qu'aujourd'hui mieux détectée, peut être meurtrière — on recense une vingtaine de suicides par an, en lien direct avec les violences scolaires. Nos députés s'en sont récemment émus. Dans la foulée, Gabriel Attal, ministre de

l'Éducation nationale et de la Jeunesse, a annoncé la généralisation des «cours d'empathie» à la rentrée 2024. Une telle mesure laisse dubitatif, dans le contexte d'effondrement moral de l'Éducation nationale. Le phénomène peut viser n'importe qui, sur la base de n'importe quel critère, même si, a priori, les enfants timides et un peu en décalage avec les autres sont plus vulnérables. «C'était juste un jeu, on voulait rire», se défendent les dominateurs. «Seuls les adultes sont en mesure d'aider les enfants à discerner que ces jeux malfaisants et pernicieux les engagent dans des actes dont les conséquences les dépassent», martèle Marie de Jaureguiberry, dans un témoignage saisissant qui attire l'attention sur les conséquences à long terme de tels agissements (voir p. 33). Le harcèlement constitue un traumatisme dévastateur sur la santé psychique des jeunes. Comment y remédier? Il existe aujourd'hui pléthore d'informations sur le sujet, mais parfois elles sont difficiles à trier. Voici quelques pistes.

1 Prendre le harcèlement au sérieux

SE METTRE À L'ÉCOUTE

Beaucoup de parents n'ont pas conscience de la violence scolaire. Entre dramatisation (surréagir au moindre conflit ou moquerie) et banalisation, la bonne réponse se situe souvent sur une délicate ligne de crête, qui passe par l'écoute active. Il convient, en premier lieu, d'être réceptif aux émotions de son bambin en créant les conditions d'un dialogue régulier avec lui, en tête-à-tête. Comment s'est passée sa journée ? Quelle était l'ambiance en classe ? Avec qui joue-t-il en récréation ? Quels sont ses amis ? A-t-il remarqué des enfants isolés, en mauvaise posture, etc. ? « *En prévention, on ne rappellera jamais assez l'importance d'offrir à son enfant un cadre sécurisant et rassurant affectivement, où le dialogue est essentiel. L'aider à purger ses tensions intérieures, en l'incitant à verbaliser ses émotions est fondamentale* », estime Marie-José Gava, fondatrice du réseau Place de la médiation. Quand faut-il commencer à s'inquiéter ? Maux de ventre, insomnies, irritabilité, anxiété, idées confuses, troubles du langage, tous ces symptômes (somatiques, émotionnels et cognitifs) doivent alerter, explique la médiatrice. En état de choc, persuadé de son indignité, un enfant souffredouleur parviendra rarement à appeler au secours. « *Mieux vaut parfois aborder le sujet indirectement, en lui faisant comprendre que s'il se trouvait lui-même en situation de harcèlement, on serait résolument à ses côtés, à la recherche de toutes les solutions possibles* », recommande Marie de Jaureguiberry. Une intervention directe auprès du chef de bande des harceleurs (ou de ses parents) est fortement déconseillée. Car toujours contreproductive.

2 Lui apprendre à se défendre

RENDRE L'ENFANT ACTEUR

« *Tout ne doit pas reposer sur la capacité des parents à bien armer leurs enfants. Cependant, leur rôle est essentiel dans la prévention du harcèlement et en particulier du cyberharcèlement* » rappelle Marie-José Gava. Car ceux-ci ignorent généralement les dangers de la Toile et d'une exposition sur Internet. La mécanique perverse du harcèlement peut aussi être désamorcée avant qu'elle ne s'installe. Évoluant en escadrille et à l'abri des regards, au sein d'une nébuleuse difficile à attraper, les agresseurs s'attaquent souvent à des personnes manquant d'assurance, distraites et plutôt introverties. Comment

“

« En prévention, on ne rappellera jamais assez l'importance d'offrir à son enfant un cadre sécurisant et rassurant affectivement. »

Marie-José Gava

ne pas leur donner prise ? En travaillant sur « le langage du corps » (savoir habiter l'espace, regarder au loin en balayant son champ de vision plutôt que d'avoir les mains dans les poches et la tête baissée, apprendre à poser sa voix et à dire « non »). Les jeux de rôles sont souvent préconisés par les associations de prévention, pour aborder ces problématiques et élaborer des scénarios de « riposte ». Comment réagir aux quolibets et aux mots qui blessent ? Comment éviter de se faire

racketter, trouver des alliés autour de soi et solliciter de l'aide plutôt que de se réfugier dans un silence délétaire ? Comment garder une distance psychologique par rapport à l'événement (évacuer les insultes intérieurement, rester calme) ? À un âge où les amitiés sont tellement importantes, changeantes et parfois douloureuses, on peut aussi aider son enfant à réfléchir sur le sens et les conditions d'une saine amitié, ainsi que sur les moyens d'une sociabilité heureuse (il existe une manière positive d'être populaire).

3 Bien choisir son école

GARANTIR UN CADRE BIENVEILLANT

« *Se rendre à l'école sans subir de harcèlement est une liberté fondamentale !* », tonne Me Valérie Piau, avocate spécialiste en droit de l'éducation. Il revient aux responsables d'établissement de tout mettre en œuvre pour assurer un climat pacifique, en étant particulièrement vigilant au respect » »

RESSOURCES

■ Un numéro d'appel national gratuit

Depuis le 27 septembre 2023, le numéro 30 18 est devenu le numéro d'appel unique pour alerter et signaler des situations de harcèlement à l'école et de cyberharcèlement subi par les mineurs.

■ Des associations

Marion la main tendue (marionlamaintendue.com) et E-enfance (e-enfance.org), l'association de référence de protection de l'enfance sur Internet.

■ Des formations

Formations destinées aux acteurs de la prévention et aux responsables d'établissement : qve.fr et placedelamediation.com

■ Et aussi...

Parmi de nombreux ouvrages et sites d'information : *J'aide mon enfant à dire stop au harcèlement*, par Marie-José Gava et Sophie de Tarlé, ESF Sciences humaines, 204 p., 19,90 €. ■ D. G.



Souvent, l'enfant souffre-douleur, en état de choc, s'isole et ne communique pas.

» du règlement et aux interactions entre élèves. Outre les efforts à engager dans la formation, la sensibilisation et la médiation, via des espaces de parole (pour des enseignants ou des élèves), et ce dès le primaire. « Il faut remettre l'autorité au centre de l'école », répète Nora Fraisse, fondatrice de l'association Marion la main tendue. C'est-à-dire appliquer les sanctions disciplinaires qui s'imposent à chaque élève agresseur, selon son degré de responsabilité établi en conseil de discipline. À noter que c'est à l'agresseur principal — et non à l'agressé — de quitter l'établissement. Jusqu'ici, c'était loin d'être la règle. Souvent, hélas, le climat de harcèlement est entretenu par l'omerta et le silence de la direction. L'anonymat des établissements de grande taille constitue un terrain propice à cette situation. « Recréons de la confiance chez les enfants — à l'égard de l'école et des adultes —, et renforçons la responsabilité éducative des adultes. »

4 Sonner l'alarme METTRE DES TIERS DANS LA BOUCLE

En cas de harcèlement avéré, il est recommandé de faire établir un certificat médical, le plus descriptif et détaillé possible, par un médecin qui entrera en relation avec le médecin scolaire. En même temps, les familles doivent frapper à un maximum de portes pour se faire entendre, preuves à l'appui : instituteur (si l'enfant est en primaire), professeur principal, directeur

d'établissement, équipes référentes « anti-harcèlement » au niveau de l'Académie, association de parents d'élèves. Même sans avocat, les familles peuvent saisir directement en ligne le Défenseur des droits, le Médiateur académique et le rectorat, qui doivent accuser réception du message dans les 48 heures. Ce qui débouche toutefois rarement sur une enquête administrative. Les familles ont aussi la possibilité de déposer plainte auprès des services de police. Mais là encore, sans se faire trop d'illusions. « Lorsque les parents en arrivent là, c'est souvent le signe que l'école s'est défaussée sur la justice, et que la parole de l'enfant n'a pas été reconnue, estime Nora Fraisse. De plus, les délais sont très longs et aboutissent généralement à un classement sans suite. Mieux vaut tenter de régler le problème en amont, sauf, bien sûr, en cas de faits graves. » Depuis la loi du 2 mars 2022, le délit de harcèlement scolaire est sévèrement puni, pouvant aller jusqu'à dix ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende (en cas d'incitation au suicide). Ce dispositif législatif est-il dissuasif ? Beaucoup en doutent. « Dans tous les cas, il est important de systématiser la présence d'acteurs tiers », conseille Maître Valérie Piau.

5 Mettre en place un accompagnement psychologique

VERBALISER LES BLESSURES

Le harcèlement crée un état de sidération, de terreur mentale et de soumission qui ôte toute capacité de réflexion, et ce d'autant plus que le sujet est encore en construction — le cerveau atteint sa maturité à 25 ans. L'enfant bouc émissaire ne comprend pas ce qui lui arrive. Il ne dispose pas des ressources et des barrières psychologiques pour y faire face. Pour Sophie Poncet, psychologue du développement socio-cognitif, « à l'adolescence, les effets sont délétères. La personne risque alors de ne pas pouvoir franchir le cap nécessaire de la confrontation aux autres, en dehors du cercle familial, et de rester bloqué dans des angoisses enfantines censées se réguler à l'adolescence... ». Avec le risque de sombrer dans une grave dépression, si elle n'a pas de relais autour d'elle. Un accompagnement psychologique par des professionnels qualifiés — pendant et après les faits de harcèlement — est essentiel, pour aider à verbaliser ses émotions enfouies, panser les blessures profondes, guérir d'une image de soi dégradée et mieux se connaître ; et puis, se reconstruire dans la durée. Attention aux thérapeutes qui mettraient les familles de côté. ■ Diane Gautret

“
L'enfant bouc émissaire ne dispose pas des ressources et des barrières psychologiques pour faire face.

Témoignage

« Une destruction à petit feu »

Les réflexions de Marie de Jaureguiberry, auteur d'un livre⁽¹⁾ bouleversant sur son fils et le mal-être des jeunes.

Ya-t-il un lien entre le harcèlement subi au collège par votre fils et son suicide à 25 ans?

Il m'a fallu des années pour comprendre le lien de cause à effet entre le harcèlement qu'Adrien avait en effet subi de la 6^e à la 4^e et les changements progressifs de sa personnalité. Le petit garçon tout feu tout flamme est devenu un adolescent puis un adulte fermé, ayant revêtu une carapace rigide, trop souvent en retrait des autres qu'il fréquentait pourtant, cachant ses émotions sous un humour ironique. Un adulte maladivement perfectionniste aussi, anxieux de ne pas être à la hauteur. Lorsqu'il a eu, en deuxième année à Supaéro [Institut supérieur de l'aéronautique et de l'espace, Ndlr], une mauvaise note, il a plongé dans une violente dépression. Il était devenu cette mauvaise note. La gravité des conséquences observée à l'âge adulte est, semble-t-il, proportionnelle à la souffrance restée sans réponse.

Quels sévices a-t-il endurés durant toutes ces années?

D'un tempérament doux et rêveur, diagnostiqué « enfant HPI » (à haut potentiel intellectuel), Adrien a été la cible d'un camarade qui se disait son ami. Les sévices ont été crescendo : bousculades, coups de pied, pincements, stylos cassés et affaires volées, liquide jaunâtre



Marie de Jaureguiberry apporte un message d'espoir.

DR

répandu dans son lit lors d'un camp afin de faire croire à de l'énurésie, sans compter les calomnies innombrables. Le « leader » du groupe harceleur est même parvenu à monter le cousin d'Adrien contre lui. Il a fallu deux ans à Adrien pour arriver à nous en parler. L'agression physique à mi-parcours de la 4^e a marqué un tournant. Malgré un changement d'établissement l'année suivante, il a cessé les activités qui le passionnaient : l'observation des papillons, la musique et l'escalade. Et les insomnies, les difficultés de concentration, l'addiction aux écrans... sont apparues.

Quelles peuvent être les conséquences psychiques à long terme d'un harcèlement?

L'adolescence est une période de latence souvent perçue comme difficile mais bénéfique, grâce à laquelle un enfant s'émancipe de ses parents. Pour Adrien, ce fut une leçon de vie inversée. De cet ensemble confus de dénigrement, d'humiliations,

de volonté de nuire, il a gardé l'idée que ce qui le rendait unique et admirable, pour ceux qui l'aimaient, serait à jamais le lieu d'une blessure profonde. Pour le Pr Cyril Tarquinio, « lorsqu'un enfant est confronté à une violence répétée dont il ne peut s'extraire [alors que son cerveau est encore immature, Ndlr], le traumatisme va s'enchevêtrer dans sa personnalité ». De même pour Sophie Poncet, psychologue du développement socio-cognitif, un harcèlement au collège est une destruction à petit feu, qui infecte les racines mêmes de l'identité, en pleine phase de stabilisation. Ce traumatisme psychique pourrait même avoir un effet sur les gènes. En 2006, le phénomène du harcèlement n'était pas encore bien documenté. Les familles sont aujourd'hui moins démunies. Même si la prévention reste à améliorer. ■

Propos recueillis par Diane Gautret

(1) *Après l'hiver vient toujours le printemps*, Mame, 176 p., 16,90 €.