

Armer mon enfant **contre le harcèlement**

On a longtemps défendu l'idée que la solution au harcèlement devait venir de l'extérieur: des profs, des parents, voire des autres enfants. Et si la solution était de donner à la victime le pouvoir de se défendre?

TEXTE JULIE BRAUN COORDINATION STÉPHANIE GROSJEAN

Quand un enfant est, de façon répétée, moqué, repoussé, bousculé ou frappé, il entre dans une grande souffrance. Et en tant que parent, on souffre avec lui. On est triste, fâché, effrayé. Et on réagit, prêt à mordre. On interpelle les professeurs, le PMS (centre Psycho Médico Social), les parents de l'enfant ou du groupe d'enfants qui martyrise notre petit. On lui donne des conseils: «Éloigne-toi», «Dis-lui d'arrêter», «Plains-toi aux profs»... Et pourtant, malgré nos actions répétées, dans la grande majorité des cas, la violence continue ou reprend après une courte trêve. Pourquoi?

L'ENFANT HARCELEUR JOUIT DE SON POUVOIR

Dans son dernier livre *Votre enfant face aux autres*, Emmanuelle Piquet – psychopraticienne spécialisée dans les souffrances scolaires – explique que **si le harcèlement ne cesse pas, c'est parce qu'on considère que la solution, le pouvoir, est du côté de l'enfant harceleur: il ne doit pas harceler**. Mais il n'a en réalité aucune raison de cesser, précise-t-elle, car cela lui apporte du plaisir, lui permet de se sentir puissant, d'assurer sa place dans le groupe... et d'éviter d'être lui-même victime de harcèlement! Les éventuelles conséquences désagréables (remontrances, punitions par les parents ou les professeurs) n'ont pas un impact assez fort en comparaison. **Pour libérer un enfant du harcèlement, il faudra mettre en avant ses propres capacités à**

LE HARCELEMENT
TOUCHE 1 ÉLÈVE SUR 3
EN FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES,
DE LA 6^E PRIMAIRE
À LA 3^E SECONDAIRE.

(ÉTUDE DE L'UCLOUVAIN).

Le pouvoir des mots

Emmanuelle Piquet propose à l'enfant **5 flèches à décocher pour que l'inconfort change de camp**.

- > **La flèche du boomerang** Répondre sur le même ton, mais en restant poli.
- > **La flèche de la pirouette** Pour faire comme si on n'avait pas entendu ou pas compris la provocation.
- > **La flèche du compliment** Répondre par un compliment qui étonne et indique que l'on n'est pas blessé.
- > **La flèche de l'autodérision** Approuver l'enfant harceleur et même surenchérir.
- > **La flèche de la question** Répondre par une question. Pour le faire réfléchir et oublier son agressivité.

se défendre, en lui donnant les bonnes armes et en lui faisant confiance.

DÉPASSER LE SENTIMENT D'IMPUISSEANCE

Quand il est harcelé, l'enfant est profondément triste de ne pas être accepté par ses camarades. Il angoisse à l'idée que ce le harcèlement s'éternise, empire, que ses parents s'inquiètent. Il a aussi honte que cela lui arrive, à lui, et pas aux autres. Et par-dessus le marché, **on le place souvent en position d'impuissance, en recourant à des personnes extérieures pour le protéger. Il pense, lui aussi, qu'il ne peut rien faire pour que la violence s'arrête**. D'ailleurs, ses tentatives (s'éloigner, en parler, supplier d'arrêter) ne fonctionnent pas. Au contraire, explique Emmanuelle Piquet, elles montrent à son agresseur à quel point la situation le fait souffrir et qu'il ne peut rien y faire, lui donnant encore plus envie de continuer.

AGIR EXACTEMENT À L'INVERSE

Le mouvement de pensée connu sous le nom d'école de Palo Alto invite notamment à repérer tout ce qu'on a déjà mis en œuvre pour solutionner une problématique, sans que cela fonctionne... pour ensuite réfléchir à ce que l'on pourrait faire de tout à fait inverse. Selon ce principe, Emmanuelle Piquet propose de **mettre l'enfant harcelé en situation de puissance: qu'il réagisse de façon à couper l'envie de l'enfant harceleur de le prendre pour cible**. Pour que ses actions ne disent plus «Arrête de me harceler, mais si tu continues, je ne ferai rien par moi-même», mais l'inverse: «Continue. Continue et contemple les conséquences de ma part, parce que désormais, il va y en avoir.»

Ainsi, si l'enfant est appelé par un surnom insultant, elle lui proposera de faire preuve

d'autodérision et d'en rire. C'est évidemment difficile, car cela touche chez lui un point sensible, mais s'il parvient à afficher un grand sourire face à l'insulte, celle-ci perdra de son pouvoir et le harceleur n'aura plus envie de l'utiliser. Une bonne façon de lui signifier: «Continue.» Et si cela ne suffit pas, l'enfant harcelé pourra mettre en place des conséquences. Par exemple en répondant du tac au tac avec un mot doux («Merci mon chéri!») qui mettra l'autre mal à l'aise et lui ôtera l'envie de revenir s'y frotter.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Bien sûr, ce changement d'attitude de la part de l'enfant est difficile à mettre en place. Dans les centres français du groupement Chagrin Scolaire, lancé par la psychopraticienne, les thérapeutes choisissent, avec l'enfant, la réponse à adopter. **Il n'y a évidemment pas de mode d'emploi: elle sera spécifique à la situation et aux intervenants**. Ils s'assurent que l'enfant harcelé n'aura pas peur de l'appliquer, pour qu'il ne soit pas tétanisé dans le feu de l'action. Et ils lui feront répéter pour qu'il se sente plus à l'aise. Une fois armé de sa répartie, l'enfant change parfois radicalement d'attitude. Au point que, pour la moitié des enfants et ados qui sont reçus dans ses centres de consultation, le harcèlement cesse avant même que la répartie soit utilisée!

La Fédération Wallonie-Bruxelles a validé en novembre dernier un grand programme de prévention du harcèlement à destination des écoles. Pour les outiller, les former et donc améliorer la prévention et la prise en charge des situations de harcèlement scolaire. 200 écoles (sur 2500) bénéficieront d'un accompagnement personnalisé avec un opérateur extérieur agréé et rémunéré par la Communauté française. ●

ALLER PLUS LOIN

Un livre

Votre enfant face aux autres. L'aider dans les relations difficiles, de Emmanuelle Piquet, éd. Les Arènes. La psychopraticienne part d'exemples pratiques pour guider les parents de façon amusante, en appliquant les méthodes de l'école de Palo Alto.



Un album

Au secours, il y a un rapace dans ma classe, de Coralie Ramon, illustré par Quentin Ketelaers, éd. Psychoéducation.be. À lire avec son enfant dès 7 ans, pour lui donner des outils concrets en boostant sa confiance et en déglorifiant les harceleurs.

Une conférence

Les cofondatrices de la plateforme **psychoeducation.be** ont tenu une conférence sur le harcèlement

à l'occasion de sa sortie de l'album ci-dessus. Vous pouvez la voir en différé sur la plateforme (pour 14 €).

Un jeu

Takattak à la récré, de Geneviève Smal, éd. si-trouille. Il contient 52 cartes représentant de désagréables piqûes auxquelles il faut riposter rapido. Pour apprendre aux 8-12 ans à ne pas se laisser marcher sur les pieds à la récré.

