Les consultations du Pédopsy

Marie Quartier

Harcèlement à l'école

Lui apprendre à s'en défendre

EYROLLES

Plus jamais victime !

Sidonie est en permanence bousculée en maternelle, Antoine se fait voler son goûter et ne veut plus aller à l'école, Alexandre accepte de se laisser maltraiter pour avoir des copains, Élise est le bouc émissaire de sa classe, Nathan est victime de violences physiques, François est racketté par son meilleur ami, Manon est harcelée sur Facebook…

Dans la cour, la cantine, les toilettes des établissements scolaires, règnent une loi, un pouvoir, des codes particuliers. Les parents et le corps enseignant restent souvent impuissants face au harcèlement, d'autant plus que les enfants qui le subissent ont trop honte pour en parler.

Comment prévenir le harcèlement à l'école ? Comment déceler cette souffrance chez un enfant et l'inciter à se confier ? Comment l'aider efficacement lorsqu'on découvre qu'il subit cette forme de maltraitance et lui permettre de s'en sortir ?

À partir de cas réels et concrets, ce livre propose aux parents des pistes de réflexion et une gamme de solutions pour stopper le harcèlement. Il s'agit avant tout de revaloriser l'image de l'enfant, en lui apprenant à se défendre face à ses harceleurs et en lui permettant d'être celui qui décide de la meilleure des solutions proposées.

Marie Quartier a enseigné en collèges et lycées, puis s'est formée à l'accompagnement des élèves en souffrance. Elle est aujourd'hui responsable du Réseau Orfeee, dédié au traitement des problèmes et souffrances scolaires, composé de psychopraticiens et formateurs spécialisés en thérapie brève systémique et stratégique.

LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY
Les réponses pragmatiques de pédopsychiatres
aux petits soucis psy de l'enfance.

www.editions-eyrolles.com

Harcèlement à l'école

Lui apprendre à s'en défendre

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Conception (intérieur et première de couverture) : Caleïdo Éditions
Mise en pages : PCA

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56262-0

Marie Quartier

Harcèlement à l'école

Lui apprendre à s'en défendre

EYROLLES

Dans la même collection

Gisèle George, *J'en ai marre de crier !*
Laurence Haurat, *C'est l'enfer à table !*
Didier Pleux, *Petits Caprices et grosses colères*
Patricia Chalon, *Mon enfant tape*
Laurence Lalande, *Au secours, mon enfant est précoce !*
Philippe Grandsenne, *Comprendre les pleurs de bébé*
Didier Pleux, *Frères, sœurs…*
Claire-Lucie Cziffra, *Au secours, mon enfant rame à l'école !*
Véronique Maciejak, *Il me pousse à bout !*
Patricia Chalon, *Les peurs de l'enfant*

Marie Quartier

Professeur agrégé de lettres, Marie Quartier a enseigné en collèges et lycées, puis s'est formée aux interventions systémiques et stratégiques de l'école de Palo Alto. Diplômée de l'Institut Gregory Bateson à Liège, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des élèves en souffrance, qu'elle reçoit en consultation à Lyon. Responsable du Réseau Orfeee, elle donne des formations et des conférences en France comme en Europe francophone.

Table des matières

Introduction 9

Chapitre 1
Camille, 3 ans, se laisse prendre ses jouets

- L'enfant pacifique et généreux 17
- Un déséquilibre explosif 18
- L'importance de se montrer cohérent 21
- S'affranchir du carcan des relations imposées 24
- S'interroger sur sa propre expérience de la maltraitance 25

Chapitre 2
Sidonie, 4 ans, est sans cesse bousculée

- L'enfant vulnérable 32
- Un cercle vicieux 33
- Des adultes un peu trop protecteurs 34
- Prendre un virage à 180 degrés 37
- Ne pas cibler son action sur les harceleurs 38
- L'aider à changer l'image qu'il renvoie 40

Chapitre 3
Antoine, 6 ans, se fait traiter de « gros »

- L'enfant fragilisé par l'anxiété de sa mère 47
- Comment les harceleurs exploitent la faille 49
- Le sentiment de honte de l'enfant victime 50
- Briser le silence 53
- Lui redonner confiance 55

© Groupe Eyrolles

Chapitre 4
Juliette, 9 ans, a perdu toutes ses amies

- **L'enfant exclu par les autres** 64
- **Des amis à tout prix** 64
- **Forcer l'amitié, un objectif vain** 67
- **Accueillir l'émotion de son enfant** 69

Chapitre 5
Alexandre, 9 ans, fait le pitre pour s'intégrer

- **L'enfant qui veut attirer toute l'attention sur lui** 77
- **La spirale des sanctions** 78
- **Un élève en souffrance** 79
- **Hyperactivité ou angoisses relationnelles ?** 81
- **Sortir du discours moralisateur** 82

Chapitre 6
Cindy, 10 ans, est devenue une harceleuse

- **L'enfant qui veut prendre le pouvoir** 89
- **Quand l'agressivité s'installe** 91
- **La justice scolaire en question** 94
- **Les dangers de la judiciarisation** 96
- **Comment répondre à la famille de la « victime » ?** 97

Chapitre 7
Romane, 11 ans, se fait exploiter par une camarade

- **L'enfant qui évite le conflit** 103
- **La soumission plutôt que la solitude** 105
- **Apprivoiser la peur** 107
- **Affronter au lieu de fuir** 109

© Groupe Eyrolles

Chapitre 8
Élise, 12 ans, subit les brimades de toute sa classe

- **L'enfant bouc émissaire** 118
- **L'escalade de la violence** 120
- **Faut-il le changer d'établissement ?** 121
- **Répliquer pour se défendre** 122
- **Trouver des alliés** 125

Chapitre 9
Gaétane, 13 ans, a peur de perdre sa popularité

- **L'adolescent obsédé par sa popularité** 131
- **Être ou ne pas être… un leader** 132
- **La tyrannie de la norme** 135
- **Exprimer ses angoisses** 137

Chapitre 10
Jonathan, 14 ans, se fait insulter sous les yeux de ses professeurs

- **L'adolescent victime d'une relation parents/institution dégradée** 146
- **Des parents interventionnistes** 148
- **Inverser la mécanique** 150
- **Recadrer les insultes** 153

Chapitre 11
Nathan, 14 ans, se fait frapper dans l'enceinte du collège

- **L'adolescent en danger** 160
- **Passer en mode défense** 161
- **Désamorcer la violence** 163
- **Une stratégie rhétorique** 166

© Groupe Eyrolles

Chapitre 12
François, 15 ans, est racketté par son meilleur ami

- **L'adolescent sous influence** 176
- **Meilleur ami ou pire ennemi ?** 178
- **Le piège du « C'est pour rire ! »** 179
- **Parler pour anticiper** 182

Chapitre 13
Manon, 15 ans, est harcelée sur Internet

- **L'adolescent face au cyberharcèlement** 190
- **Conformisme et enfermement sur soi** 190
- **Cibler le persécuteur** 192
- **Reprendre la situation en main** 195
- **Les mesures de protection** 197
- **Les inconvénients de l'amélioration** 199

Conclusion 203

Bibliographie 207

© Groupe Eyrolles

Camille, 3 ans, se laisse prendre ses jouets

Chapitre 1

« Ma fille aînée, Camille, joue tous les jours à la halte-garderie avec Hadrien, âgé de 2 ans et demi, qui est le fils d'une voisine avec laquelle j'ai des relations amicales. Hadrien n'a jamais été très prêteur, alors que j'apprends à ma fille à partager ses jouets avec ses camarades, comme d'ailleurs avec sa petite sœur. Ma fille s'est souvent plainte de ne pouvoir profiter des jouets d'Hadrien, mais je lui ai expliqué que ce n'était pas très grave et lui ai demandé d'être indulgente, car après tout il est plus petit qu'elle et n'a pas encore compris qu'il fallait prêter. Pourtant sa maman le lui répète régulièrement et l'accable devant nous de leçons de morale – ce qui me soulage, bien qu'Hadrien ne se renfrogne que davantage. Or, ces derniers temps, il ne se contente plus de profiter de la générosité de ma fille, il lui arrache carrément ses jouets des mains, et refuse de les lui rendre. Je vois que sa maman le gronde et le punit, mais ça ne l'empêche pas de recommencer. Je ne sais plus quoi dire à ma fille qui pleure et m'accuse de ne pas la défendre. Je suis d'autant plus embarrassée que je ne voudrais pas me brouiller avec cette voisine que nous croisons tous les jours et qui est très gentille, bien qu'elle éduque son fils unique comme un enfant-roi. »

L'enfant pacifique et généreux

Avoir un enfant non violent, généreux envers les autres, est un idéal absolument louable, que nous approuvons entièrement. En aucune manière il ne s'agit de modifier ces valeurs qui de

© Groupe Eyrolles

toute évidence permettent aux enfants qui les adoptent de développer à terme de belles relations avec leurs congénères. En revanche, il ne faut pas confondre certains comportements : être non violent ne suppose pas d'accepter qu'autrui soit violent envers nous, ou encore être généreux n'implique pas d'accepter de se faire exploiter. C'est pourquoi, face à ce type de situation, nous expliquons aux parents qu'un enfant qui accepte la violence ou la maltraitance d'autrui, sous une forme ou une autre, finit souvent par devenir maltraitant lui-même, la plupart du temps de manière détournée. Violent envers son petit frère ou sa petite sœur qui ne lui aura rien fait par exemple, ou encore maltraitant envers lui-même. Loin d'avoir un enfant pacifique, on risque d'avoir un enfant en souffrance, plein de colère et de rancœur, qui finira par exprimer sa violence de manière incompréhensible.

Un déséquilibre explosif

Camille prête ses jouets, alors qu'Hadrien refuse d'en faire autant, sans conséquences réelles pour lui. Jour après jour, la situation s'enlise dans la répétition de ce schéma relationnel déséquilibré : l'un est généreux, l'autre en profite. Au bout d'un certain temps, Hadrien en arrive même à arracher les jouets des mains de Camille, ce qui est logique. En effet, progressivement, un cercle vicieux s'est mis en place : comme si le comportement de l'un ne faisait que renforcer le comportement de l'autre, et réciproquement, dans une forme d'escalade sans fin qui peut conduire à l'explosion du

© Groupe Eyrolles

système relationnel. En effet, on peut imaginer qu'au bout d'un certain temps, si rien ne change, les mamans de Camille et d'Hadrien n'auront d'autre choix que d'interdire à leurs enfants de jouer ensemble.

Escalades complémentaires, escalades symétriques

On peut résumer de la manière suivante ce que l'anthropologue Gregory Bateson, qui s'est intéressé à la genèse des conflits, a appelé les «escalades complémentaires»: plus on est en position basse, plus l'autre est en position haute, et réciproquement. On retrouve ce schéma relationnel dans les relations de couple du type violence/soumission, exhibitionnisme/voyeurisme, assistance/dépendance... Selon Bateson, les escalades relationnelles peuvent également être «symétriques»: le même comportement est adopté par les deux parties qui rivalisent avec les mêmes armes en quelque sorte, jusqu'à l'explosion du système. C'est par exemple le cas des disputes de couple où chacun veut imposer à l'autre sa volonté, sans faire de concessions. Enfin, Gregory Bateson évoque un troisième type de relations, qu'il qualifie de «réciproques»: elles ne génèrent aucune escalade puisqu'elles permettent un échange équilibré entre les parties.

Ici, entre Hadrien et Camille, on voit bien qu'il s'agit d'une escalade « complémentaire », car toute réaction un tant soit peu « symétrique » – c'est-à-dire qui imiterait le comportement d'Hadrien – est interdite à Camille par sa maman. Or, selon Gregory Bateson, « il est possible que la moindre adjonction de comportement complémentaire dans une relation symétrique, ou la moindre adjonction de comportement

© Groupe Eyrolles

symétrique dans une relation complémentaire, contribuent largement à stabiliser la situation[1] ». Lorsque l'on constate qu'une relation évolue selon ce type de logique interactionnelle, où la position basse de l'un autorise de plus en plus l'autre à prendre une position haute, il est urgent de réagir. En effet, ce type de déséquilibre est particulièrement représentatif des situations de harcèlement.

Position basse/position haute

Les termes de « position basse » et « position haute » sont fréquemment employés dans le jargon des thérapeutes de l'école de Palo Alto et méritent quelques précisions. Ils permettent de schématiser une relation entre deux personnes en mettant en évidence le rapport de force qu'elles entretiennent lorsqu'elles vivent une situation de conflit. Ainsi, celui qui subit une moquerie se trouve en position basse par rapport à celui qui se moque. Comme nous l'avons vu, le harcèlement repose généralement sur une structure de relation où la position haute de l'un et la position basse de l'autre se renforcent mutuellement. Les stratégies pour bloquer le harcèlement doivent donc viser à rééquilibrer les positions entre les interlocuteurs : faire redescendre celui qui est en position haute, faire remonter celui qui est en position basse.

1. Gregory Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, t. I, « Contact culturel et schismogenèse », Seuil, 1977 pour la traduction française, p. 101.

© Groupe Eyrolles

L'importance de se montrer cohérent

Les enfants découvrent progressivement comment fonctionnent les relations sociales. C'est une forme d'apprentissage. Face au même genre de situation, ils auront tendance à adopter le même comportement que celui qu'ils auront appris et à éprouver le même genre d'émotion : colère impuissante, tristesse, déprime… Ainsi, Camille aura appris au travers de cette situation qu'elle n'a pas le droit de se défendre contre son camarade de jeu, ni même de protester ; quant à Hadrien, il aura appris qu'il peut obtenir ce qu'il veut dans ce type de contexte, à condition d'être suffisamment têtu et brutal.

Très souvent, les enfants qui subissent des comportements désagréables de la part de leurs pairs, sans réagir de manière efficace, apprennent à minimiser leur souffrance parce qu'ils ne voient pas d'issue à leur situation et parce que c'est ce qu'on leur a appris à faire – comme dans le cas de Camille, qui s'entend répéter que « Ce n'est pas si grave ». Or, les enfants harcelés ont presque tous tendance à minimiser ce qu'ils subissent de la part de leurs camarades. (Nous y reviendrons ultérieurement car c'est un point essentiel.)

La vision du monde des parents pèse fort sur les comportements des enfants, sur leurs possibilités de se défendre, de se faire respecter, comme de respecter autrui. Et cette vision du monde se transmet bien plus dans les actes que dans les paroles, même si celles-ci ont également un poids. Les adultes croient souvent qu'ils éduqueront leurs enfants par des recommandations, des conseils et des leçons de morale.

© Groupe Eyrolles

Mais leurs discours sont faibles en regard de leurs actes, en particulier lorsqu'il y a contradiction entre ces deux canaux de communication.

Pour une communication « congruente »

Les spécialistes de la communication considèrent que la communication se fait autant sur le plan verbal que sur le plan non verbal. Les expressions du corps, du visage, les attitudes ou encore les actes peuvent contredire les paroles. Les enfants sont souvent beaucoup plus attentifs que les adultes à la communication non verbale. C'est pourquoi ils sont très sensibles au fait que les adultes soient *congruents* ou non.

Être congruent consiste à dire la même chose au moyen de ses paroles, de ses émotions, de son corps. Ainsi, si vous dites : « Je n'ai pas peur » en tremblant comme une feuille ou « Tout va bien se passer, mon chéri » alors que vous avez vous-même l'estomac noué, vous n'êtes pas congruent, et votre enfant le perçoit parfaitement. De ce fait, votre communication est brouillée à ses yeux car vous exprimez deux choses qui se contredisent, par des canaux de communication différents.

Être congruent confère une forme d'autorité, voire de charisme. Celui qui est congruent est pleinement présent. Il n'est pas tiraillé entre le besoin d'afficher une attitude et des émotions qui contredisent cette attitude. De ce fait, il n'offre pas de faille pour d'éventuelles agressions. Être congruent, c'est aussi apprendre à son enfant à l'être.

Bien des parents manquent par ailleurs de cohérence et disent à leur enfant : « Tu ne dois pas autoriser qui que ce soit

© Groupe Eyrolles

à te faire du mal », sans s'apercevoir que très concrètement, dans les actes, ils permettent que leur enfant soit maltraité, parce qu'ils ne veulent surtout pas de dispute ou parce qu'ils veulent éviter toute complication. Ils ont peur que la situation s'envenime si les enfants se confrontent – et c'est effectivement possible. Il est vrai que, dans certaines situations, la confrontation n'est pas adaptée, surtout si l'on assiste à une escalade symétrique dangereuse. Mais il faut se demander quel message on transmet à son enfant lorsqu'on lui enjoint de supporter sans broncher et de manière répétitive un comportement désagréable, sous prétexte que l'autre enfant est plus petit, ou qu'il ne faut surtout pas qu'il y ait de disputes entre les enfants.

Trop souvent nous espérons que le problème des souffrances relationnelles de nos enfants se résoudra au moyen de leçons de morale ou de punitions adressées aux enfants qui se « conduisent mal ». Si cela fonctionne dans certains cas, tant mieux. Mais souvent, cette manière d'orienter la solution ne fait qu'entretenir le problème. En effet, comme on le voit dans le cas d'Hadrien, les leçons de morale de sa maman semblent le conforter dans son obstination, sans doute car il ne la sent pas très *congruente* dans ses paroles – autrement dit, elle se fâche dans la forme, mais peut-être pense-t-elle de manière plus ou moins inconsciente que son fils a raison de « se montrer fort ». La maman de Camille, qui espère toujours que les remontrances de la maman d'Hadrien finiront par payer, cautionne sans le vouloir cette position de supériorité du petit garçon.

© Groupe Eyrolles

S'affranchir du carcan des relations imposées

Dans l'histoire d'Hadrien et de Camille, on voit que le principe des relations de bon voisinage crée une forme de cadre qui englobe et détermine les relations interpersonnelles. Ainsi, c'est en partie par souci de ne pas se fâcher avec sa voisine que la maman de Camille dissuade sa fille de protester contre les caprices d'Hadrien.

Le poids du contexte ou du cadre relationnel

On observe souvent que le fait d'appartenir à une même communauté – c'est parfois tout simplement la famille – empêche les relations de se réguler de manière juste. Là où l'on réagirait spontanément envers une personne qui nous est plutôt étrangère, en se faisant respecter, on accepte tout à coup des comportements qui nous sont intolérables. Malheureusement, certains individus savent instinctivement profiter des codes spécifiques de la communauté à laquelle ils appartiennent pour prendre le pouvoir sur leurs congénères, et c'est pourquoi les maltraitances ont le plus souvent lieu entre personnes proches, voire très proches (cousins, amis, collègues, etc.). Les relations de dépendance sont à ce titre toujours risquées, qu'il s'agisse de dépendance affective, économique, familiale, etc. Une aide extérieure (ami, thérapeute, avocat, etc.) est souvent nécessaire pour sortir de la dépendance lorsque celle-ci provoque de la souffrance.

Bien sûr, il est délicat et risqué de s'opposer à un membre de sa communauté, quelle qu'elle soit. Cela est vrai à tout

© Groupe Eyrolles

âge. Très souvent, dans les histoires de harcèlement entre enfants, les enfants nous racontent en séance qu'ils n'osent pas dire à leurs parents qu'ils ne veulent plus inviter tel ou tel copain (que leurs parents invitent automatiquement car les familles sont amies) parce que ce dernier les maltraite. On peut être certain que les parents ont implicitement (et souvent inconsciemment) adressé à leur enfant une injonction du type : « Tu dois être ami avec… »

S'interroger sur sa propre expérience de la maltraitance

Comme nous l'avons dit, les enfants sont sensibles aux paroles qu'on leur adresse, mais encore plus aux actes qu'ils observent chez les adultes – en particulier chez ceux qui comptent le plus dans leur vie, c'est-à-dire généralement leurs parents. La maman de Camille ressent elle-même une crainte à se brouiller avec sa voisine. Les émotions qui la traversent sont de nature à bloquer ses réactions. Si vous imaginez qu'il est impossible de stopper une situation de maltraitance de manière efficace, si vous vous sentez impuissant et bridé par vos craintes, vous montrez à votre enfant qu'il n'y a pas de solution hors de la soumission ou de l'évitement. Votre manière de réguler vos relations lui servant d'exemple, votre enfant aura tout naturellement tendance à supporter des situations similaires sans même ressentir une juste révolte. S'il vous voit en souffrance par rapport à vos voisins, vos collègues ou vos proches, et

© Groupe Eyrolles

n'observe chez vous aucune réaction de révolte ni le courage de modifier les interactions, il risque de se dire que ce genre de souffrance est inéluctable et insoluble. Alors posez-vous la question : comment gérez-vous les relations qui vous font souffrir ?

© Groupe Eyrolles