

POUR LUTTER CONTRE LE HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE*

Identifiable à l'école, mais aussi dans les clubs ou milieux sportifs, le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Il est souvent le fait d'un groupe d'élèves. L'un est meneur, les autres se comportent en agresseurs passifs et sont sous la dominance du plus fort.

Ces violences se produisent généralement dans des lieux où la surveillance plus rare des adultes leur permet de prendre le pouvoir, comme les cours d'école, les toilettes, les vestiaires de gymnase ou les bus scolaires. L'agresseur, le plus souvent impulsif, voire hyperactif, éprouve un fort besoin de domination. Il choisit sa victime en fonction de certains critères : origine, couleur de peau ou des cheveux, surpoids, handicap, niveau social (aisé ou au contraire démuné).

Le pourcentage d'élèves harceleurs (qui l'avouent) est de 5 % contre 8 % pour les victimes. Les garçons dominent en nombre en matière de harcèlement, autant en position de victimes que de bourreaux. Les filles séviraient davantage par le biais du cyber harcèlement.

Les harceleurs utilisent en effet toutes sortes de manœuvres d'intimidation dont la peur pour exercer leur emprise. Aussi importe-il de rompre la loi du silence et de les dénoncer. Une fois dévoilés, ils sont très rares à défier à nouveau leurs victimes car conscients des risques encourus, ils redoutent particulièrement les sanctions.

Le harcèlement est de plus en plus fréquent dans les établissements scolaires ou à la sortie des cours. C'est une hypothèse qu'il faut envisager si votre ado ou votre ado change brutalement de comportement.

Harcèlement, les signes qui doivent vous alerter :

- Matériel scolaire abîmé ou vêtements détériorés.
- Maux de ventre, de tête, principalement le dimanche soir ou au moment d'aller en classe et envie de rester à la maison.
- Changement de comportement à la maison : perte d'appétit, isolement dans sa chambre, mutisme, ou au contraire, colère, agressivité.
- Changement de comportement en classe : baisse subite des résultats scolaires, difficultés de concentration, voire agressivité.
- Téléphone qui sonne sans arrêt : votre enfant peut être harcelé même à la maison.

Les bons réflexes

Si votre enfant subit des violences (harcèlement, racket, coups, insultes)

- Expliquez-lui qu'il est nécessaire de parler de ce qui lui est arrivé (aux amis, aux frères et sœurs, mais surtout aux adultes), et bien sûr éviter de riposter par de la violence. De même, s'il voit un autre enfant en souffrir, il doit le signaler rapidement aux personnes pouvant intervenir : l'enseignant ou la direction de l'école. Les enfants se sentent parfois obligés de se taire, de peur des représailles et ruminent leurs idées noires le soir au fond de leur lit. Faites-lui comprendre qu'il n'est pas seul ; s'il ne veut pas ou ne peut pas vous en parler, demandez-lui avec quelle personne il se sentirait à l'aise pour en discuter (parent proche, ami, etc.) ; établissez avec lui une liste de personnes ressources auxquelles il souhaite se confier (adultes de confiance de son entourage, ou médecin de famille, ou au sein de l'établissement (professeur principal, CPE, infirmière, assistante sociale, etc.). Rappelez-lui que les héros (auxquels il s'identifie en fonction de son âge) sont, eux-aussi, aidés par des alliés, des confidents ou des êtres de sagesse.
- Pour le protéger des risques du cyber harcèlement, indiquez-lui la conduite à tenir. Vous pourrez par exemple lui faire lire les règles énoncées par l'Observatoire des Droits de l'Homme (dans l'encadré ci-dessous), les photocopier et les afficher afin qu'elles restent bien présentes dans sa mémoire.
- Lorsqu'il est confronté à une difficulté, encouragez-le à exprimer ce qu'il ressent, à songer à quelle aide, quelle compétence lui a manqué pour réagir. En l'amenant à réfléchir, vous l'inciterez à trouver par lui-même des solutions à son problème.
- Évitez qu'il parte à l'école avec une somme d'argent importante ou qu'il exhibe de façon trop ostentatoire des vêtements de marque.

- Si vous le sentez timide, craintif, suggérez-lui de pratiquer un sport de combat (judo, karaté, etc.) pour qu'il se sente à même de se défendre. Face à ses agresseurs, il doit pouvoir s'imposer pour garder le contrôle mais non se venger et faire justice lui-même.

S'il est violent

- Intervenez au plus vite et cherchez à comprendre la raison de ce comportement. Recherche-t-il des limites ? Si le cadre est insuffisamment posé, intervenez rapidement pour éviter l'engrenage et rétablir votre autorité parentale. Attirez son attention sur les seuils à ne pas franchir et les répercussions de tels actes en expliquant qu'il s'agit de comportements répréhensibles par la loi ; sensibilisez-le à une réflexion précisément sur les conséquences potentielles de son attitude.

- Face à l'agressivité et à la violence, montrez-lui qu'il a d'autres ressources : signifiez-lui qu'il existe des moyens de se défouler autrement (taper dans un punchingball, courir, crier dans la forêt, chanter à tue-tête, pratiquer un sport de combat, se calmer).

- Soyez vigilants quant au respect des horaires de coucher, tout déficit de sommeil est de nature à amplifier l'irritabilité et les comportements agressifs.

*Extrait de [Enfants, Ados, les aider à dormir enfin](#),
par Michèle Freud, psychotérapeute, Editions Albin Michel
[Voir ses ouvrages](#)

. D'après J.-P. Bellon et B. Gardette, *Harcèlement et cyberharcèlement à l'école*, ESF Éditeur, 2014.

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.