

Vaincre le harcèlement scolaire

Par Virginie COUDOULET-AUDOUARD

On parle de harcèlement scolaire lorsqu'un enfant ou un adolescent est exposé de manière répétée et à long terme, à des actions négatives de la part d'un ou plusieurs élèves (violences, moqueries, intimidations). Le harceleur a la volonté de nuire en exerçant un pouvoir de domination.

Les conséquences sur l'enfant harcelé sont très sérieuses. Cela va du décrochage scolaire à l'anxiété, la dépression voire des conduites autodestructrices.

L'enfant doit apprendre à se défendre seul car ses parents ne sont pas avec lui à l'école.

Quant au corps enseignant, s'il est évidemment très sensible au phénomène du harcèlement scolaire et n'hésite pas à sanctionner, il ne peut pas être tout le temps derrière chaque élève et les persécuteurs redoublent d'ingéniosité pour ne pas être pris sur le fait.

La Thérapie contre le harcèlement scolaire

Oui, vaincre le harcèlement scolaire est possible grâce à votre thérapeute.

Pour en sortir, il est nécessaire de saisir ce qui se passe et l'analyse transactionnelle peut donner des clés de compréhension. Pour cela, il est important de connaître le triangle dramatique du Dr Stephen Karpman. Ce schéma représente un « jeu psychologique » de manipulation de la communication. Nous jouons tous à ce jeu pas franchement amusant dans notre vie quotidienne. Celui-là se joue sur 3 positions et nous pouvons tour à tour endosser chacun de ces rôles. Pour en sortir, il faut d'abord le décrypter.

Penchons-nous d'abord sur les différents rôles :

- **Le persécuteur** : Il se sent supérieur et veut punir la victime (dévalorisation, critique, moquerie). Il libère son agressivité sur la victime en l'infériorisant.
- **Le sauveur** : Il se soucie de la victime et veut l'aider. Il pense avoir les solutions. Il empêche la victime d'agir en la confortant dans l'illusion qu'elle n'a pas de solutions.
- **La victime** : Elle sait qu'elle souffre et ne pense pas avoir les ressources nécessaires pour sortir de son état de souffrance. Elle pense donc que le changement viendra des autres car elle se croit impuissante.

La seule solution pour mettre fin à un jeu, c'est de refuser de jouer !

Et pour cela, il faut avoir conscience que ce jeu est en train de se mettre en place et bien en identifier les règles. C'est là que l'analyse transactionnelle va nous donner des clés pour en finir avec le harcèlement scolaire.

Pour **la victime**, il est nécessaire de mettre en place une stratégie active afin qu'elle reprenne confiance en soi.

Elle a déjà conscience de ses limites, elle doit apprendre à identifier ses ressources et à les utiliser, à renouer avec ses atouts. Il va s'agir de trouver avec elle des actions concrètes afin qu'elle cesse de subir la situation et reprenne le pouvoir sur sa vie.

Elle peut également trouver autour d'elle des alliés (autres élèves) qui seront là pour la soutenir et non faire les choses à sa place.

Gageons qu'ainsi outillé, l'élève attaqué pourra se défendre en faisant face à son persécuteur et sortir enfin de la spirale du harcèlement.

Le sauveur doit cesser de croire que la victime n'a pas de capacités et lui apporter son aide sans y avoir été invité. Cela revient à infantiliser une personne qui a déjà une mauvaise estime de soi. Or, il est important de lui reconnaître des ressources personnelles et des aptitudes à trouver des solutions par elle-même.

Inconsciemment ou pas, le sauveur attend souvent de la reconnaissance et peut devenir persécuteur si son aide n'est pas appréciée.

En prendre conscience va l'aider à modifier son comportement. Il peut apporter un soutien réel et bien plus efficace à l'élève harcelé en lui signalant qu'il est à ses côtés en cas de besoin. Que ce soit pour trouver une stratégie, la mettre en œuvre ou toute autre action où il pourra être sollicité.

Enfin, **le persécuteur** est souvent contrôlé par sa peur de montrer sa propre vulnérabilité. Il peut d'ailleurs être une ancienne victime qui n'a trouvé que cette solution pour se protéger.

Il doit apprendre à se respecter et à respecter les autres avec bienveillance, à communiquer de façon non violente.

Il doit aussi exprimer les frustrations et la souffrance qui le poussent à projeter sa colère et son autorité sur d'autres élèves.

L'élève persécuteur n'est pas agressif sans raisons et les comprendre permettra de l'aider lui aussi à sortir du triangle.

Voilà comment le thérapeute, grâce à l'analyse transactionnelle, va aider le consultant à repérer les jeux psychologiques mis en place dans le harcèlement scolaire.

N'hésitez donc pas à consulter en thérapie si vous ou votre enfant êtes concernés par le harcèlement scolaire à Apt. Et soyez conscients que cela s'applique à toutes les formes de harcèlement (professionnel, familial...).