

# Les vacances, moment clé pour déceler si votre enfant est victime de harcèlement scolaire

■ Un élève sur trois en Fédération Wallonie-Bruxelles serait victime, témoin ou auteur de harcèlement à l'école. La thérapeute Marine Lecomte, spécialisée en souffrances scolaires, explique comment déceler les premiers signes du harcèlement chez son enfant et que faire pour y mettre fin.

Entretien Caroline Vandenebeele

**L**e harcèlement scolaire, ou l'une des grandes inquiétudes des parents au sujet de leurs enfants... Parmi les familles, beaucoup ne sont d'ailleurs pas au courant qu'un drame se joue en secret, derrière les grilles de l'école. Comment déceler les premiers signes du harcèlement de son enfant, comment l'aborder avec lui, comment réagir pour y mettre fin ? Éléments de réponse avec Marine Lecomte, thérapeute spécialisée en souffrances scolaires.

Précisons en amont que sa méthode figure parmi tant d'autres et qu'elle est inspirée de celle d'Emmanuelle Piquet, spécialiste en harcèlement scolaire en France, qui a popularisé l'approche de l'École de Palo Alto contre le harcèlement scolaire. Ses démarches visent à modifier la réaction de la victime pour stopper l'agression.

**Quels signes permettent d'indiquer que son enfant est harcelé ?**

Souvent, il y a un changement d'attitude à la maison. Des enfants qui, dans le cercle familial, ont un comportement tout à fait normal vont commencer à montrer des signes d'agressivité, être plus réservés, ou tristes. Cela témoigne de toute la colère qu'ils emmagasinent à l'école. Or, comme cela arrive souvent en secondaire, on remet un petit peu cela sur le dos de la période de l'adolescence. C'est parfois un signe qu'on ne remarque pas. Il peut aussi y avoir des symptômes physiques qui montrent que l'enfant n'a plus envie d'aller à l'école. Il peut notamment se plaindre de maux de ventre ou de tête. Une chute subite de ses résultats scolaires peut aussi être un signe.

**Vous dites que les congés ou "petites vacances" sont le bon moment pour déceler ces signes. Pourquoi ?**

Pendant les petites vacances, les enfants qui sont la cible de harcèlement vont pouvoir un peu souffler, mais pas aussi longtemps que pendant les grandes vacances d'été. Le congé est aussi trop court pour avoir réglé la situation à l'école. Au moment de la reprise, les symptômes vont donc être beaucoup plus forts. Il peut y avoir des crises de larmes, des comportements qui ne sont pas expliqués. Ils n'ont pas envie d'y retourner parce qu'ils ont eu ce petit moment de répit qui était trop bien et qui s'arrête. Il faut aussi être vraiment à l'écoute de l'enfant, s'il manifeste quelque chose. Les enfants parlent peu parce qu'ils ont peur de la réaction des parents et des adultes en général. Ils sont au cœur du système et savent donc très bien qu'une intervention extérieure de la part de l'adulte risque d'aggraver leur situation parce qu'ils vont se faire traiter de balance. Il faut donc avoir une bonne relation avec son enfant et le mettre suffisamment en confiance. Lui dire "tu peux me parler, je ne ferai rien sans ton accord" peut libérer la parole.

**Une fois le harcèlement découvert, que faire pour son enfant ?**

Écouter sa colère et sa souffrance, ne rien minimiser. Surtout ne pas lui faire penser que ça vient de lui. Généralement, le parent a tendance à agir à la place de l'enfant. Quand on est parent d'un enfant harcelé, on a envie d'aller à l'école, au commissariat, de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour que ça s'arrête. Or, ce sont des choses qui sont très improductives.

En revanche, il faut essayer de comprendre la mécanique, comment ça se passe et d'avoir à ce moment-là un maximum de détails sur chaque situation. L'idée est d'être comme une petite caméra embarquée dans la cour de l'école avec lui. Il est important d'essayer de décortiquer avec lui le phénomène, qui est à la fois commencé par un ou plusieurs harceleurs, mais qui est aussi entretenu par la réaction de l'enfant ciblé – même si le harcèlement n'est jamais la faute de l'enfant.

**Comment se déroule, justement, ce mécanisme de harcèlement ?**

Les enfants ont tellement peur de perdre de la popularité qu'ils sont capables de faire des choses pour se sécuriser. Cela peut passer par des comportements harcelants qui sécurisent parce que si l'on se moque de quelqu'un d'autre, on n'est pas celui qui est moqué. La personne qui harcèle n'a qu'un seul intérêt : maintenir son rang au niveau de la cour d'école. Donc, si l'enfant harcelé

ne réagit pas, montre que ça le touche, la situation va rester telle qu'elle est, voire empirer. La souffrance, c'est le carburant du harcèlement. Il faut donc faire comprendre à l'enfant harcelé qu'il n'y a qu'une seule chose sur laquelle il peut agir, c'est la réputation de son harcelleur. S'il arrive à retourner la machine et à changer de posture en se défendant, son harcelleur se sentira menacé et va probablement arrêter.

**Concrètement, comment faire pour faire cesser le harcèlement ?**

L'enfant ciblé par le harcèlement peut apprendre à manier l'autodérision. S'il est par exemple attaqué sur son aspect physique, ses vêtements, son comportement, il faut d'abord lui apprendre à s'accepter. Ensuite, il pourra répondre "tu as raison, je suis comme ça" avant de refaire une blague par-dessus. C'est ce qu'on appelle des flèches, c'est-à-dire des réparties très personnalisées selon le contexte. La mécanique est simple : on écoute tout ce que dit l'enfant, puis on réfléchit à ce que pourrait être cette flèche pour mettre le harcelleur dans une situation d'inconfort. Il faut qu'il se dise qu'il a plus à perdre qu'à gagner en s'attaquant à sa cible. Au lieu de dire "arrête" sans conséquences sur l'enfant harcelleur, il faut que la cible parvienne à dire "si tu continues, tu verras quelles seront les conséquences pour toi".

**L'enfant harcelé ne risque-t-il pas alors de devenir à son tour harcelleur ?**

Ce n'est pas du tout le cas parce qu'ici, on leur apprend à se défendre et non pas à se venger. La différence est

*"Il faut essayer de comprendre comment ça se passe et d'avoir un maximum de détails sur chaque situation."*

**Marine Lecomte**  
Thérapeute spécialisée en souffrances scolaires



Pendant les petites vacances, les enfants qui sont la cible de harcèlement vont pouvoir un peu souffler, mais pas aussi longtemps que pendant les grandes vacances d'été.

*"Si l'enfant harcelé ne réagit pas, montre que ça le touche, la situation va rester telle qu'elle est, voire empirer. La souffrance, c'est le carburant du harcèlement."*

**Marine Lecomte**  
Thérapeute spécialisée en souffrances scolaires

claire. C'est vraiment toute la posture de l'enfant qui va changer et l'expérience émotionnelle qu'il fait en apprenant qu'il peut lui-même se défendre contre quelqu'un qui l'embête, il va la garder toute sa vie. Cela permet de sortir de la situation avant d'arriver à des dénouements dramatiques.

**Ces derniers temps, on entend justement parler de plusieurs drames liés au harcèlement, notamment en France...**

Ces drames, relayés par les médias, font que même les enfants qui ne sont pas harcelés ont peur de l'être et vont développer un comportement, une phobie par rapport à l'école. Il faut effectivement parler du harcèlement, mais dans le même temps, plus on en parle, plus ça devient stressant et handicapant pour certains enfants qui le voient comme quelque chose d'inévitable quand ils arriveront en secondaire.

**Quels conseils donneriez-vous à un enfant qui est la cible de harcèlement ?**

Ne pas rester tout seul, en parler à un adulte, tout en lui faisant comprendre ce qu'il va pouvoir faire – ou non – en intervenant dans la relation entre l'enfant harcelleur et l'enfant harcelé. Il faut qu'il puisse lui-même prendre les choses en main, même si c'est difficile. Il existe d'ailleurs plusieurs ouvrages pour lui apprendre la répartie et la confiance en lui. Mais pour être en mesure d'agir, il faut que la peur le quitte. Il faut qu'il puisse d'abord en parler à quelqu'un qui pourra accueillir cette émotion.

## En Belgique, peu de chiffres

Au contraire de la France, qui dispose d'enquêtes régulières sur le phénomène, il n'existe que peu de chiffres sur le harcèlement scolaire en Belgique. La dernière enquête a été menée en 2022 par l'ULB et HBSC, le versant belge francophone de l'étude internationale "Health Behaviour in School-aged Children".

Elle révèle que 11,4 % des élèves ont été harcelés "une à deux fois" dans les deux mois précédant l'enquête, 2,6 % l'ont été "deux ou trois fois par mois", 1,3 % "environ une fois par semaine" et 2,2 % "plusieurs fois par semaine".

Les élèves les plus touchés étaient ceux de l'enseignement professionnel (8,1 %), du technique (3,7 %), puis du général (2,2 %).