

Parents : mon enfant est harcelé, premiers réflexes

Vous êtes parents et vous vous demandez comment accompagner au mieux votre enfant sur les questions liées au harcèlement scolaire ? Alors, cet article est fait pour vous ! Au programme : des conseils pour réagir au mieux lorsque votre enfant est confronté directement à cette problématique.

Attention, cet article n'a pas la prétention d'être exhaustif et a été pensé comme un complément aux soirées conférences que nous organisons à destination des parents.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre l'une de ces conférences ou toute autre formation de ce type, nous vous invitons à brièvement vous renseigner sur la problématique du harcèlement scolaire avant d'entamer la lecture de cet article. Pour ce faire, nous vous proposons par exemple la lecture des différentes fiches que nous avons déjà rédigées sur cette thématique.

« Le harcèlement scolaire, c'est quoi ? » : [ici](#)

« Quels sont les signes du harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Que faire si je suis victime de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Que faire si je suis témoin de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

« Suis-je auteur de harcèlement scolaire ? » : [ici](#)

Comment réagir lorsque le harcèlement scolaire touche mon enfant ?

Tous les outils évoqués dans notre autre article sur la prévention du harcèlement ont en partie pour objectif de permettre à votre enfant de s'ouvrir rapidement à vous s'il est concerné par une situation de harcèlement. Mais alors, comment réagir si votre enfant vous fait cette révélation ?

Bien évidemment, nous sommes tous humains et il est très compliqué d'avoir une réaction parfaite dans ce genre de situation. Vous trouverez toutefois ci-dessous une série de messages à éviter et, ensuite, quelques règles d'or pour tenter de réagir au mieux.

1. Les messages à éviter

- Chercher à rassurer en surface

Exemples : « Ça va s'arranger », « Ne t'en fais pas », « Ils vont arrêter »,...

Cela renvoie à votre enfant que vous ne prenez peut-être pas sa peine au sérieux et ne comprenez pas ce qu'il vit ou que vous ne souhaitez pas vous impliquer dans la situation. Cela pourrait altérer sa confiance dans les adultes.

- Lui donner des conseils trop rapidement

Exemple : « Ne te laisse pas faire »

On sait que la nature du phénomène de harcèlement met la victime dans une position qui l'empêche d'agir, malgré toute sa bonne volonté. Ce genre de propos revient à lui conseiller exactement ce qu'il ne peut pas faire, à le placer dans une situation sans issue et à renforcer sa culpabilité et son manque de confiance en lui.

Exemple : « Dis-le à ton prof »

Parler d'une situation de harcèlement à quelqu'un c'est prendre le risque de ne pas être cru, d'être jugé, de ne pas recevoir d'aide et de subir des représailles. Cela représente donc beaucoup d'enjeux pour la victime. S'il ne l'a pas déjà fait et a plutôt décidé de s'ouvrir à vous, c'est qu'il y a un blocage vis-à-vis de l'autre adulte. Lui faire ce conseil, c'est donc méconnaître les motifs de son silence et de sa peur.

Exemple : « Ne t'occupe pas d'eux, tu es plus intelligent et plus mature qu'eux »

Tenir ce genre de propos revient à couper votre enfant de ses camarades en lui donnant un statut différent, qui l'isole encore plus alors que tout ce qu'il souhaite c'est justement appartenir au groupe. Vous renforcez donc son sentiment de solitude.

➤ Minimiser sa souffrance

Exemples : « Tu es sûr qu'ils sont si méchants ? » « Tu es sûr qu'ils l'ont fait exprès ? » « Mais l'école c'est chouette quand même !! »

Cela revient à nier la complexité de la situation de votre enfant et du phénomène de harcèlement. C'est aussi nier sa souffrance et ça lui envoie comme message que vous ne comprenez pas sa réalité. Cela risque également d'altérer sa confiance en l'adulte.

➤ Le culpabiliser

Exemples : « Tu es sûr que tu ne l'as pas un peu cherché ? » « Tu pourrais faire un effort pour mieux t'intégrer ! »

Cela revient à nier la réalité de la souffrance de votre enfant. Vous lui renvoyez ainsi que vous ne trouvez pas la situation grave et vous lui faites porter au moins une part de la responsabilité de la situation.

Exemple : « Il faut apprendre à te défendre, c'est ça la vie »

Ce genre de propos fait porter une partie de la responsabilité sur les épaules de la victime et normalise aussi la violence. En d'autres mots, vous faites passer le message à votre enfant que la seule solution est qu'il devienne également violent.

2. Les règles d'or

L'idée est ici de soutenir son enfant en créant un lien qui le sécurise, en lui montrant qu'on le prend au sérieux et qu'on croit en ses compétences.

Pour ça, 6 règles d'or :

- Se montrer disponible.

Se montrer disponible c'est tout d'abord écouter attentivement votre enfant, sans l'interrompre (même pour poser une question ou faire une remarque) et en respectant son rythme.

C'est aussi éviter de rapporter la discussion à soi (« tu sais, moi aussi quand j'étais petit... »).

Finalement, c'est lui montrer physiquement que vous l'écoutez. Evitez par exemple de faire autre chose simultanément comme cuisiner ou répondre à votre gsm.

- Maitriser (autant que possible) ses émotions.

Maitriser ses émotions implique de se montrer empathique et de pouvoir montrer à votre enfant vos émotions (attention toutefois à ne pas ramener l'attention sur vous) mais sans non plus dramatiser la situation. Il faudra donc essayer, dans la mesure du possible, de contrôler les émotions exacerbées (comme la rage ou la peur,...) mais bien faire comprendre à votre enfant que vous prenez la situation au sérieux.

- Légitimer le ressenti de votre enfant.

Votre enfant a probablement été isolé dans sa souffrance pendant un moment plus ou moins long et doute certainement de lui. Il est essentiel de lui faire comprendre que ses émotions et sa souffrance sont normales et acceptables. Cela peut passer par les mots suivants : « Je comprends tout à fait que tu te sois senti si mal, ce que tu as vécu est inacceptable », « Bien sûr que tu as peur, c'est tout à fait normal », « Tu as dû te sentir vraiment seul tout ce temps », « Évidemment que tu étais en colère ! », ... N'hésitez pas, évidemment, à vous approprier ces phrases !

- Exprimer votre soutien indéfectible

Il est essentiel d'exprimer à votre enfant que vous le soutenez et que vous le croyez. Cela peut passer par les phrases suivantes : « C'est sérieux et important ce que tu me dis, nous allons réfléchir ensemble aux meilleurs moyens d'agir », « Je suis avec toi, nous allons trouver une solution ensemble », « C'est très courageux d'avoir réussi à me parler, je te remercie, nous allons réfléchir ensemble pour que cette situation s'arrête »,...

- Accepter le rythme de votre enfant (notamment sur la question de la confidentialité).

Même si c'est loin d'être facile, il est essentiel de s'assurer de l'accord de votre enfant pour parler à quelqu'un d'autre de ce qu'il vous a confié. Evidemment, c'est difficile de ne pas se

précipiter à l'école pour exiger que les auteurs soient punis. Pourtant, ce genre de comportement met en péril la confiance que votre enfant a mise en vous. Le risque est donc qu'à l'avenir votre enfant ne vous parle plus de l'évolution de la situation.

Il est donc important de respecter le souhait de votre enfant et d'avancer à son rythme. Cela renforcera son sentiment d'être en maîtrise de la situation et sa confiance en lui.

Evidemment, si votre enfant est en danger, il faut par contre réagir immédiatement ! Que votre enfant soit d'accord ou non avec les démarches que vous décidez d'entreprendre, il reste tout de même essentiel de ménager la confiance que votre enfant vous a accordée. Pour ce faire, veillez à annoncer à l'avance à votre enfant ce que vous allez faire et à lui expliquer pourquoi vous estimez que c'est indispensable.

- Renforcer votre enfant.

Pour cela, il est important de tout d'abord lui rappeler qu'il est normal, que n'importe qui pourrait être victime de harcèlement et qu'il n'a rien fait de mal, que rien ne cloche chez lui.

Il est aussi important de renforcer son sentiment de compétence. Pour ce faire, vous pouvez lui demander ce qu'il a mis en place pour essayer de s'en sortir et lui exprimer que c'était bien pensé ou malin. Vous pouvez aussi lui demander comment il voudrait que vous réagissiez. Dans le même ordre d'idée, il est essentiel d'associer votre enfant aux solutions que vous tenterez de mettre en place.

Evidemment, ce genre de discussions peut remuer en vous bon nombre d'émotions difficiles à vivre. N'hésitez donc pas à vous faire accompagner et de vous entourer de personnes de confiance.