



## La solution contre le harcèlement scolaire passe par l'estime de soi, voici comment la retrouver

Dans le cadre de la lutte et la prévention contre le harcèlement scolaire, l'Association Marion la Main Tendue propose un atelier unique en France et au Luxembourg, l'atelier **Stop and Go**.

Le langage adolescent est ponctué d'insultes à chaque coin de phrase "Sale pute", "sale pédé", "suicide-toi", "tu pues la merde"...Par définition, le harcèlement scolaire existe "... lorsque l'enfant est exposé de manière répétée et à long terme, à des actions négatives de la part d'un ou plusieurs élèves" (Dan Olweus, 1999). Cette violence peut être physique (coups, jeux dangereux, bourrades, vols d'affaires), verbale (insultes, moqueries, mots dénigrants), sociale (enfant mis de côté, isolé, rejeté, écarté du groupe), sexuelle (conduites et/ou gestes obscènes, commentaires machistes ou sexistes, attouchements sans consentement), ou sous forme de cyber-harcèlement (sms et messages intempestifs, commentaires négatifs sur les réseaux sociaux, usurpation d'identité, sexting). Un ado dont la e-réputation est détruite n'a d'autre solution que de s'exclure du groupe, de la vie sociale, voire de la vie tout court. Quelle que soit la forme de harcèlement utilisée, la violence est répétée, reproduite, réitérée sur une longue période rendant la vie de l'enfant infernale pendant des jours et des jours. L'agresseur (ou les agresseurs) ne peut plus ignorer qu'il fait souffrir un enfant qui, de fait, devient leur victime. Alors que faire? Le harcèlement scolaire abîme, fragilise voire détruit ce sur quoi chaque être humain se construit: l'estime de soi, la valeur que l'on s'attribue. C'est la première et plus profonde séquelle chez une victime de harcèlement. La moins visible également (d'autres cicatrices apparaissent en fonction de l'intensité du harcèlement, de l'âge, la personnalité et les capacités de résistance de la victime). "Pourquoi moi", "Qu'ai-je fait de mal", "Et s'ils avaient raison?", "Je suis nul(le)", "Je ne suis pas comme ils le veulent"... Outre la lutte contre le harcèlement au sein des établissements scolaires par le biais de la formation des enseignants à certaines méthodes (Pikas par exemple), la formation des jeunes à la gestion des conflits et la sensibilisation des parents, L'Association Marion la Main Tendue insiste sur le fait qu'un enfant victime voit sa confiance en lui ébranlée et que le harceleur présente (le plus souvent) une estime de lui-même très faible. C'est donc l'estime de soi qui doit être renforcée pour être ni victime ni harceleur. La violence n'est pas un projet pédagogique et ni les victimes ni les harceleurs ne pourront se construire sur ces bases. Atelier Stop and Go Dans le cadre de la lutte et la prévention contre le harcèlement scolaire, l'Association Marion la Main Tendue propose un atelier unique en France et au Luxembourg, l'atelier Stop and Go. Cet atelier thérapeutique est proposé aux familles dont l'enfant est victime de harcèlement scolaire ou cyber-harcèlement ou en prévention avant l'entrée au collège. Par le biais d'exercices ludiques, de jeux, de mise en situation, cet atelier aborde, de façon constructive le thème de la confiance en soi selon trois axes: renforcer l'estime de soi afin d'améliorer la confiance en soi pour parvenir à développer l'affirmation de soi: oser, prendre sa place, s'affirmer ne peuvent exister que si l'enfant a confiance en ses capacités et qu'il s'attribue "de la valeur". L'atelier permet aux jeunes de (re)connaître leurs qualités et points forts, accepter l'image de soi, écouter et exprimer ses émotions. Il apporte une aide à tous ceux qui peinent à s'intégrer dans les groupes de pairs soit par timidité soit à cause d'une présence trop forte ou agressive (harceleur par exemple), ou à prendre leur place dans la famille, la fratrie. Un enfant seul ne peut arriver à lutter contre une situation de mobbing. Isolés, les parents sont démunis, souvent effrayés par la détresse de leur enfant et impuissants à l'aider. Cet atelier vise donc à donner les mêmes outils (langage, attitudes à adopter) aux enfants et aux parents afin qu'ensemble, ils puissent se prémunir contre une telle situation. L'encouragement et le soutien de l'entourage sont importants pour qu'un enfant puisse acquérir une plus grande confiance en lui. Les parents jouent évidemment un rôle positif et sont invités à aider leur enfant en ce sens. Stop and Go pour les enfants L'atelier, animé par deux thérapeutes, se déroule sur une journée entière pour un groupe de maximum 12 enfants et, propose des exercices pratiques pour développer l'estime de soi, l'assertivité et la confiance en soi ainsi qu'un entraînement à l'utilisation d'outils contre le harcèlement scolaire dans le but de :

- Renforcer l'estime de soi;
- Prévenir ou lutter contre une situation de harcèlement et cyber-harcèlement;
- Renforcer la confiance en soi;
- Développer l'assertivité;
- Savoir se protéger (se mettre à distance);
- Proposer des échanges sociaux, des rencontres entre jeunes et se faire des amis;
- Mettre en mot une situation douloureuse (facultatif car nul n'est



obligé de raconter ce qu'il a vécu). Stop and Go pour les parents L'atelier Stop and Go proposé aux parents durant l'après-midi est animé par une thérapeute qui a pour objectif: D'offrir un espace de parole et d'échanges libres strictement confidentiel; De comprendre et définir précisément ce qu'est une situation de harcèlement et mettre des mots sur les émotions vécues par la famille; D'expliquer ce qui est proposé à l'atelier des enfants; De préciser ce qui est attendu de leur part pour soutenir et aider leur enfant. De proposer des conseils administratifs et juridiques. J'ai parfois l'impression que les enfants sortent de cet atelier avec plus de punch et d'assurance que leurs parents mais l'atelier réussit à briser le cercle vicieux du manque de confiance en soi de l'enfant. N'est-ce pas le plus important?