



LE FIGARO SANTÉ

Immersion dans un cours d'empathie destiné à faire barrage au harcèlement scolaire

Ségolène Barbé

Comme d'autres établissements en France, une école des Yvelines teste undi, 13 h 30, à l'école Mil- le Visages de Chanteloup- les-Vignes dans les Yvelines, les 14 élèves de la classe de CE2 de Mélanie Nicolas s'assoient en cercle au fond de leur classe. Chacun salue d'abord « l'ami Ours », la peluche mascotte du kit de prévention du harcèlement scolaire « Fri for Mobberi » qui passe de main en main, puis Mélanie ouvre la séance par un « massage conté ». En écoutant les aventures d'Olga la grenouille, les enfants sont invités à se masser deux par deux, en reproduisant, sur le dos de leur camarade, des gestes inspirés de l'histoire : la brasse des grenouilles, le battement de leurs petites pattes, le jet d'eau... Objectif : favoriser, grâce au toucher, la libération d'ocytocine - l'hormone de l'attachement - mais aussi éduquer au consentement. Car il ne faut pas oublier de demander préalablement l'autorisation au copain, qui peut, s'il préfère, pratiquer l'exercice en solo en reproduisant les mouvements sur ses propres jambes.

Cette séance n'a plus rien d'extraordinaire dans cette école primaire publique, car elle se répète chaque semaine dans les classes de CE1, CE2, et des petits moyens en maternelle depuis la rentrée de septembre. La directrice, Chrystelle Titeux, a en effet engagé son école dans un programme de trois ans autour de l'empathie. L'initiative recouvre un programme contre le harcèlement conçu au Danemark (« Fri for Mobberi » signifie « Libérés du harcèlement »), diffusé en France par la Ligue de l'enseignement, ainsi qu'une formation à la discipline positive, portée ici par l'association Ensemble. L'an prochain, le projet sera étendu à toutes les classes de l'établissement.

Retour dans la classe. Après le massage, Mélanie dévoile la planche de dis-

cussion du jour, une illustration en format A3 représentant quatre enfants en train de dessiner, dont l'un gribouille sur le dessin de son petit voisin. « Que se passe-t-il sur ce dessin ? », « Que ressentiriez-vous à la place du petit garçon au pull jaune (celui dont on gribouille le dessin) ou de celui au pull rayé vert et blanc (celui qui gribouille) ? » Un par un, les enfants donnent leur avis, en se passant le bâton de parole multicolore qui les aide à s'exprimer à tour de rôle sans s'interrompre. « Le petit garçon au pull jaune doit ressentir de la colère et de la tristesse », suggère Aaron. « Ma petite sœur aussi crayonne sur mes dessins et cela m'énerve beaucoup », raconte Aïsha. Quant au « harceleur », « il doit se sentir honteux et jaloux car les dessins des trois autres sont bien plus beaux que le sien », estiment les enfants. « Ce n'est pas une solution, conclut Kevin. Tout ce qu'il va y gagner, ce sont des amis qui le détestent et des parents énervés. »

Des solutions, c'est justement ce que l'institutrice leur demande maintenant d'imaginer. Après quelques propositions jugées trop belliqueuses (« déchirer le dessin du petit garçon au pull rayé ») ou peu efficaces (lui dire que « cela ne se fait pas »), les enfants s'accordent sur plusieurs solutions possibles : l'inciter à se mettre à la place de l'autre (« aimerais-tu qu'on fasse pareil sur ton dessin ? »), lui proposer de l'aide pour qu'il sache mieux dessiner, lui dire que, lui aussi, il est capable...

L'un des élèves suggère aussi d'utiliser « les 3 R » - Reconnaître (son erreur), se réconcilier, réparer - une méthode de « discipline positive », approche éducative centrée sur la communication bienveillante également enseignée à l'école depuis le début de l'année... « Attention, avant de demander pardon à quelqu'un, il faut déjà s'assurer qu'il est d'accord pour avoir une

la méthode danoise « Fri for Mobberi ». conversation. Vous le vivez souvent en récréation : lorsqu'on est trop en colère, on n'est pas prêt à recevoir des excuses », précise Chahra Joubrel-Merahi, la formatrice Fri For Mobberi. À ce jour, le programme danois a été diffusé dans 80 établissements de l'Hexagone, un rythme volontairement lent pour permettre une adaptation culturelle de la méthode au contexte français.

Plus de bienveillance entre les enfants

Au Danemark, où le programme Fri for Mobberi existe depuis plus de vingt ans, 70 % des enseignants estiment qu'il a permis de développer davantage de bienveillance entre les enfants. « Nos élèves connaissaient les règles du vivre ensemble - dire bonjour, ne pas frapper les autres, etc. - mais ils avaient du mal à les mettre en application, explique Chrystelle Titeux. Grâce à ces nouveaux outils, ils les comprennent mieux, se responsabilisent davantage. L'idée, c'est de diminuer le harcèlement, mais aussi de leur apprendre à réagir si jamais cela leur arrive... »

« Les enfants sont plus calmes, ils ont gagné en confiance en soi et osent davantage exprimer leurs émotions et leurs besoins, constate pour sa part l'institutrice Mélanie Nicolas. Ils prennent soin aussi de ceux qui sont isolés, encouragent leurs camarades en difficulté... Les parents nous disent aussi qu'à la maison, ils sont plus attentifs avec leurs petits frères et sœurs. Maintenant, à la récréation, ils jouent tous ensemble et non plus par petits groupes. »

Pour se calmer en classe, les enfants savent désormais qu'ils peuvent se réfugier à « la plage », un coin de la salle repeint en jaune et bleu avec un aquarium, des petits tapis, un casque antibruit, des coloriages et un sablier réglé sur dix minutes maximum... Sur « la ruche des émotions » affichée au

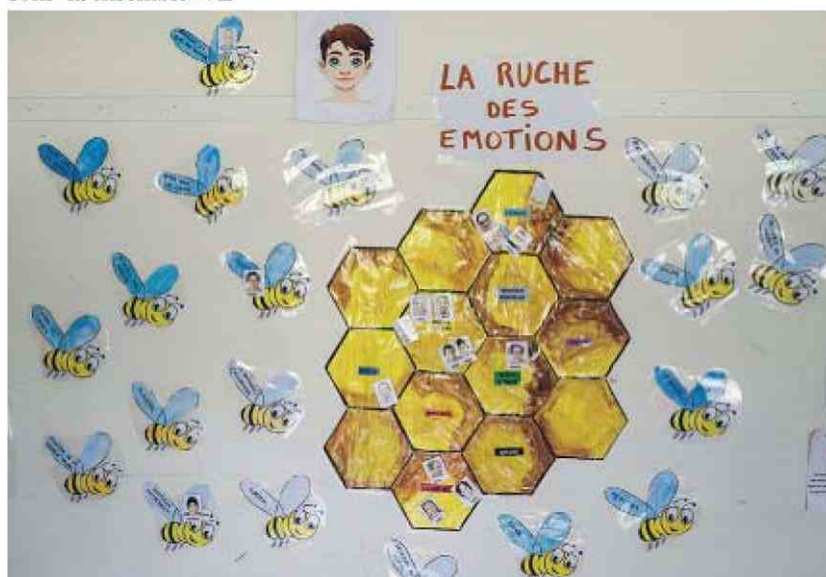




mur, ils peuvent aussi déplacer régulièrement leur petite photo dans l'alvéole correspondant à leur humeur du jour : serein, irritable, fatigué, honteux, stressé...

Libre aussi à eux de choisir, juste à côté, l'une des petites abeilles qui représentent chacune un besoin différent : s'isoler, être consolé(e), dessiner, discuter avec les autres, dormir... *Ces informations sont aussi pour moi un indicateur très utile : si je vois qu'ils sont tous un peu énervés, je commence par un temps d'échange ou une séance Fri for Mobberi*», explique l'institutrice, qui a noté un apaisement évident du climat scolaire par rapport au mois de septembre.

Cette année, la formation des enseignants de l'école des Mille Visages reposait sur le volontariat : cinq enseignants ont été formés, mais tous (ils sont 10) le seront l'année prochaine, à raison de 4 à 7 journées de formation sur l'année pour les deux programmes. Pour mener ce projet à bien, l'école a obtenu le soutien financier de l'agence régionale de santé et du Conseil national de la refondation « Notre école, faisons-la ensemble ». ■





Chaque séance « Fri for Mobberi » commence par dire bonjour, de manière respectueuse et chaleureuse, à la mascotte de la classe : Ami Ours. « Si je vois qu'ils sont tous un peu énervés, je commence par un temps d'échange ou une séance "Fri for Mobberi" », explique Mélanie Nicolas, institutrice. LUCAS PIALOT / LE FIGARO

