

**COLLOQUE OPENADO**

**LA PREVENTION du  
HARCÈLEMENT entre pairs**

**La méthode des 3 « E »**

**Catherine VERDIER**

**15 octobre 2019**



➤ Reproduction interdite  
sans autorisation  
préalable.

# CATHERINE VERDIER

Psychologue-Thérapeute-Analyste  
Spécialiste des enfants et adolescents  
Formatrice-Ecrivaine et conférencière  
Experte auprès des tribunaux du  
Luxembourg  
Auteure de 2 romans et du livre « #j'aime les  
autres » aux Editions du Rocher, 2017

Fondatrice de Psyfamille  
Présidente de l'Association Amazing-KIDS

Site Web : [www.psyfamille.com](http://www.psyfamille.com)  
[www.amazing-kids.eu](http://www.amazing-kids.eu)



➤ Reproduction interdite  
sans autorisation  
préalable.

# CENTRE PSYFAMILLE



Centre thérapeutique  
Centre de formation  
Centre de conférence

[www.psyfamille.com](http://www.psyfamille.com)



**KIDS** for  
• Kindness • Diversity  
• Inclusive • School



Psyfamille est au service des enfants  
en situation de souffrance personnelle,  
familiale, médicale ou scolaire



[www.psyfamille.com](http://www.psyfamille.com)



Association pour une école  
inclusive et bienveillante

Prévention  
Formation  
Cyber harcèlement

[www.amazing-kids.eu](http://www.amazing-kids.eu)

➤ Reproduction interdite  
sans autorisation  
préalable.

# PSYFAMILLE

**Accompagner, soigner aider les enfants à grandir tel est  
l'objectif de Psyfamille.**

Consultation individuelle  
Bilan cognitif et émotionnel  
Thérapie EMDR pour enfants  
Thérapie familiale  
Psychothérapie en approche corporelle  
Atelier de confiance en soi  
Conférences  
Centre de formation  
L'association Amazing KIDS



[www.psyfamille.com](http://www.psyfamille.com)

# L'ASSOCIATION AMAZING KIDS

**L'Association Amazing-KIDS a pour vocation de sensibiliser et prévenir les violences scolaires.**

L'association a changé de nom en juin 2019 au Luxembourg sous la présidence de **Catherine Verdier**.

L'association s'appuie sur des compétences professionnelles reconnues au **Luxembourg, en France, en Suisse, en Belgique, au Canada.**

amazing  
kids



# LES TROIS AXES D'ACTION DE L'ASSOCIATION

- **La sensibilisation aux violences scolaires** : interventions dans les écoles (harcèlement scolaire et cyber harcèlement), distribution d'une brochure éducative en primaire, **conférences, débats, colloques, articles, médias.**
- **La prévention** : Le Centre européen de formation Psyfamille (agrée par l'état luxembourgeois) propose des formations aux éducateurs et une formation aux élèves ambassadeurs. **Coordinatrice des formations du Centre Français de Formation au Harcèlement Scolaire (FHS) à Lyon.**
- **La prise en charge thérapeutique** par le biais de l'atelier Stop § Go (atelier d'estime de soi) et des consultations.



# LE HARCÈLEMENT ENTRE PAIRS

## CINQ TYPES DE HARCELEMENT

- **Le harcèlement physique** : coups, jeux dangereux, croche-pied, bourrade, vol d'affaires ;
- **Le harcèlement verbal** : insultes, moqueries, mots dénigrants;
- **Le harcèlement social** : enfant mis de côté, isolé, rejeté, écarté du groupe ;
- **Le harcèlement sexuel** : conduites et/ou gestes obscènes, commentaires machistes ou sexistes, attouchements sans consentement ;
- **Le cyber-harcèlement** : sms et messages intempestifs, commentaires négatifs sur les réseaux sociaux, usurpation d'identité, propagation de photos.

10%

DES COLLÉGIENS RENCONTRENT DES PROBLÈMES AVEC LE HARCELEMENT ET 6% DE COLLÉGIENS SUBISSENT UN HARCELEMENT QU'ON PEUT QUALIFIER DE SÉVÈRE À TRÈS SÉVÈRE

Source : MENJVA, DEPP - enquête nationale de victimation au sein des collèges publics réalisée auprès de 18 000 élèves. Octobre 2011



# LES CARACTÉRISTIQUES

- **La répétition** : la violence est répétée, reproduite, réitérée sur une longue période rendant la vie de l'enfant infernale pendant des jours et des jours.
- **Le rapport de domination** qui est imposé de façon insistante. Il y a un abus de pouvoir, une prise de pouvoir d'un enfant sur un autre.
- **L'intention de nuire** : le « jeu » qui n'est pas au départ malveillant ou blessant, le devient lorsque le processus s'installe dans la durée.
- C'est un **phénomène de groupe**.



# LE CYBER-HARCÈLEMENT

**Le harcèlement ne s'arrête plus aux grilles de l'école et très souvent il se prolonge par le biais des réseaux sociaux.**

- Envoi incessant de messages (sms, mails, tweets)
- Diffusion de photos ou de vidéo ridiculisant l'adolescent
- Diffusion de photos intimes (sexting)
- Diffusion de rumeurs mensongères
- Piratage des comptes
- Usurpation d'identité sur Facebook

**40%**

DES ÉLÈVES DÉCLARENT  
AVOIR ÉTÉ VICTIMES D'UNE  
AGRESSION EN LIGNE

Source : Les ados dans le cybe-  
respace, prises de risque et cyber-  
violence. C. Blaya, 2013. De Boeck.

# CONSÉQUENCES DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Le chercheur norvégien, Dan Olweus, estime qu'un adolescent harcelé à l'école a quatre fois plus de risques d'avoir des idées suicidaires qu'un autre jeune.

Psyfamille  
AMAZING KIDS



# CONSÉQUENCES DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE POUR LA VICTIME

- Perte de l'estime de soi
- Un désinvestissement scolaire et une baisse des résultats scolaires
- Absentéisme
- Maladies psychosomatiques
- Lésions physiques
- Dépression



# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES AU CŒUR DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) accorde une grande importance à une enfance sans violence et considère le harcèlement scolaire comme une violence.

Le harcèlement entre pairs est une conséquence de **l'échec de l'apprentissage du savoir-être et du savoir-faire avec les autres .**



# PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ENTRE PAIRS

L'OMS invite les états membres à développer les compétences psychosociales (maison, école, communes...) qui est la meilleure prévention contre la violence sociale et les conduites addictives : pensée créative, critique, savoir communiquer, résoudre les conflits, gérer son stress, conscience de soi, empathie, gestion des émotions.

**Le harcèlement entre pairs relève d'un ajustement social non adapté**



# LA PRÉVENTION

## les 3 « E »

- L'apprentissage du vocabulaire des **Emotions**;
- Le renforcement de l'**Estime de soi**;
- Entretenir l'**Empathie** dès le plus jeune âge.



# LES ÉMOTIONS, UNE HYGIÈNE DE VIE

## Dès le plus jeune âge, enseigner le vocabulaire des émotions

Exprimer son ressenti, savoir le reconnaître, le nommer et comprendre les besoins qui y sont associés est une hygiène de vie et doit devenir un réflexe naturel.

Verbaliser les émotions positives (vécu subjectif agréable).

Evaluer les émotions simples (reconnaissance faciale) des émotions complexes faites de plusieurs sensations.





# LES ÉMOTIONS ET LE CERVEAU DES ENFANTS

## Cinq choses à savoir sur le cerveau des enfants

1 - Les 3 premières années, le cerveau émotionnel est dominant.

*Notre rôle : mettre des mots sur les émotions.*

2 - En état de colère, le cerveau est « déconnecté » du cortex préfrontal (siège de la raison et de la logique).

*Notre rôle : enseigner les compétences à l'enfant pour calmer son cerveau.*

3 - Les neurones miroirs permettent d'apprendre par mimétisme et imitation.

*Notre rôle : montrer « l'exemple » et comment gérer ses émotions.*



# LES ÉMOTIONS ET LE CERVEAU DES ENFANTS

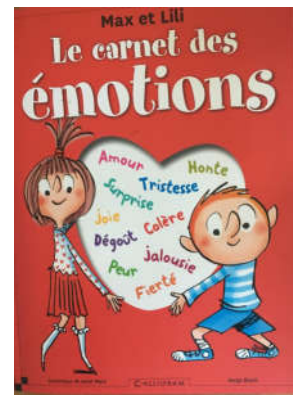
## Cinq choses à savoir sur le cerveau des enfants / adolescents

4 - Les connexions neuronales d'un adolescent ne sont pas terminées (anticipation-planification) ce qui implique qu'il est rapidement en proie à ses émotions.

*Notre rôle : Comprendre et accompagner la prise de risque.*

5 - Les connexions du cerveau se terminent vers 25 ans.

*Notre rôle : mater, accompagner, montrer l'exemple...afin d'encourager les bonnes connexions neuronales.*



➤ Reproduction interdite sans autorisation préalable.

# LES OUTILS

## Comment comprendre l'autre si nous sommes débordés par des sensations non identifiables ?

L'imitation et le partage (parler de soi), comprendre les manifestations du corps (réaction physiologique, facette expressive et comportement), l'identification (conte, marionnettes, jeux visages), la roue des émotions (émotion, intensité et besoin associé).



# L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE



# L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE

## L'estime de soi est la valeur que l'on peut s'accorder

- **Haute estime de soi** : se décrire, s'accorder de la valeur, s'aimer, s'accepter, être unique, se sentir capable.
- **Basse estime de soi** : mauvaise représentation de sa valeur (et non absence de valeur).
- L'estime de soi peut-être différente selon les domaines (professionnel, conjugale, parental, social....).
- Une bonne estime de soi amène une meilleure confiance en soi et renforce l'estime de soi.



# L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE

## L'estime de soi est également au cœur du harcèlement entre pairs

- L'estime de soi est abimée chez les victimes de harcèlement scolaire. C'est la première conséquence chez une victime et la séquelle la plus persistante dans le temps.
- L'estime de soi est très faible chez les harceleurs (besoin d'abimer quelqu'un pour se sentir fort).



# L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE

## Comment renforcer l'estime de soi d'un enfant ? Apaiser-encourager-comprendre

L'estime de soi se forge sur la base d'une éducation bienveillante, positive et respectueuse (bienveillant ne veut pas dire laxiste) :

- Etre valorisé entraîne un sentiment de plaisir;
- Proposer un dialogue constructif : prendre le temps d'écouter, de ne pas juger, ni minimiser ou rassurer trop vite, amener à trouver des solutions.



# L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE

## Apaiser-encourager-comprendre

Chaque expérience émotionnelle, affective, relationnelle modifie les circuits neuronaux d'un cerveau malléable.

Maternage et bienveillance libèrent la sécrétion de :

- Endorphine (sensation de bien être)
- Sérotonine (calme et stabilité de l'humeur)
- Dopamine (motivation, créativité, plaisir de vivre)
- Ocytocine, hormone du bien-être et **du lien avec les autres (empathie, altruisme)**

**Plus l'enfant reçoit de bienveillance, plus il secrète d'ocytocine, plus il est empathique et altruiste.**



# L'EMPATHIE, UN ÉTAT D'ESPRIT

**Empathie** : disposition à ressentir ce que l'autre ressent sans s'y confondre.

**Compassion** : être sensible à la souffrance d'autrui.

L'empathie se construit en fonction du développement émotionnel et cognitif du cerveau : à partir de 7 ans, se met en place l'empathie cognitive (se mettre à la place de) ; puis l'empathie émotionnelle (partager le ressenti d'autrui sans y participer émotionnellement; pour conduire à une empathie réciproque.



# L'EMPATHIE AU FIL DES ANS

- L'empathie existe **dès la naissance** (neurones miroirs , expérience sociale) et disparaît à l'adolescence.
- Dans une situation de harcèlement scolaire, il **ne sert à rien de demander au harceleur de « se mettre à la place de »** si on ne lui a jamais appris.
- L'empathie à l'adolescence oscille entre **l'hyper empathie et la zéro-empathie** (trop occupé à gérer son propre état émotionnel).
- **Le cortex préfrontal**, siège de la planification et de l'anticipation n'est pas arrivé à maturité.



# L'EMPATHIE SE TRANSMET

## L'empathie ne s'apprend pas, elle se transmet

- **Avant 7 ans** : comment se faire des amis, faire participer, échanger, dialoguer, gérer les conflits.
- **Après 7 ans** : conséquence d'un acte, d'une parole, identifier les émotions de l'autre et les risques sur la relation.



# L'EMPATHIE SE TRANSMET

**L'empathie ne s'apprend pas, elle se transmet**

**A tous les âges**

- **Connaissance de soi** (émotions) et conscience de soi :  
expression corporelle, sophrologie, yoga;
- **Connaissance des autres** : travail en groupe, prise de parole en public, sport d'équipe, travail citoyen ou humanitaire;
- Proposer **un cadre bienveillant**;
- **Montrer l'exemple.**



# TABLE RONDE

## DES EMOTIONS à L'EMPATHIE

- Victime
- Témoin
- Harceleur



# PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ENTRE PAIRS



*A paraître en février 2020*

*« 50 activités bienveillantes  
pour prévenir le harcèlement  
scolaire »*

**LAROUSSE**

# « Chaque enfant doit être protégé contre toute forme de violence »

*Convention Internationale des Droits de l'Enfant, article 19*

## DEBAT · QUESTIONS

