

Quels signes présents chez votre enfant peuvent faire évoquer un harcèlement scolaire ?

Rédigé par Dr Alicia COHEN FREOUA (pédopsychiatre), Hélène Poncet KALIFA (psychologue), Ana Louvel (psychologue)

Quand les enfants et les adolescents ne vont pas bien (ce qui peut arriver à cause du harcèlement scolaire), il n'est pas toujours facile pour eux de l'exprimer par la parole. Ils ont tendance à manifester leurs émotions à travers des réactions inhabituelles, des modifications dans leur façon d'interagir avec les autres (adultes et enfants), des changements dans leurs jeux ou dans leurs apprentissages scolaires...

L'objectif de cette fiche est de vous donner « **des pistes d'observation** » de votre enfant afin de repérer une situation de harcèlement. En tant que parents, vous êtes les mieux placés pour identifier ces signes et pour favoriser les meilleures conditions pour que votre enfant vienne vous parler de harcèlement s'il en est victime ou témoin.

Il est très important de garder en tête qu'aucun signe n'est spécifique du harcèlement. C'est plutôt un faisceau d'arguments qui va vous alerter.

Il s'agira de détecter une rupture avec l'état antérieur, c'est-à-dire un changement franc de comportement de votre enfant, ou l'apparition de comportements nouveaux (alors que « tout roulait comme d'habitude, il y a en ce moment quelque chose de différent chez votre enfant »).

Il y a une relation entre ce qui se passe « dans la tête » de l'enfant (**ses pensées**), les sensations corporelles qu'il ressent par rapport à ce qui lui arrive (**ses émotions**) et ce qu'il fait, ses réactions (**ses comportements**).

Ces trois dimensions (pensées, émotions et comportements) sont en interaction. Par exemple, quand on pense que quelqu'un nous parle mal, on ressent de la colère et si nous n'arrivons pas à garder le contrôle, « on pourrait en venir aux mains » pour faire valoir notre droit d'être respectés.

Si un enfant est harcelé à l'école, des signes sont détectables au niveau de ces 3 dimensions :

Ses pensées	Ses émotions	Ses comportements
<p>Il a tendance à se dévaloriser, et peut se dire :</p> <p><i>« je suis nul » / « je ne mérite pas avoir des amis » / « je n'arrive pas à être comme les autres »/ « ils y arrivent mieux que moi »</i></p> <p>Des idées noires (pensées liées à la mort) peuvent apparaître dans la tête de l'adolescent (sans forcément une intention de suicide). Elles surviennent lorsque l'enfant n'arrive pas à envisager d'autres façons de soulager sa souffrance, qui est devenue très intense.</p>	<p>Tristesse</p> <p>Colère (irritabilité / agressivité) : car il s'est contenu toute la journée à l'école et peut être amené à se décharger à la maison</p> <p>Peur, anxiété, stress: notamment concernant les représailles des harceleurs, les futures agressions physiques qu'il pourrait subir..</p>	<p>Abattement ou déception, plus fréquent que d'habitude, et pour des motifs mineurs</p> <p>Moins d'envie de sortir, votre enfant devient plus casanier que d'habitude</p> <p>Augmentation de sa consommation d'écrans, votre enfant peut notamment augmenter son temps sur les réseaux sociaux en vérifiant très souvent ce qui est dit sur lui</p> <p>Abandon des loisirs ou des jeux habituellement appréciés</p> <p>Plus de bagarres entre fratries que d'habitude, ou plus d'opposition envers les parents.</p>

Un enfant harcelé est victime de violences dont des signes peuvent être observés :

des **traces de coups** pour lesquels votre enfant ne donne pas d'explications

il peut vous dire qu'il perd ses **affaires** personnelles, particulièrement celles de valeurs, ou il peut vous apporter ses affaires abîmées quand il rentre de l'école

des **demandes d'argent** auprès de vous peuvent augmenter en fréquence, ou la suspicion que votre enfant vous volerait de l'argent alors que ce n'est pas son habitude

Les habitudes de vie peuvent être bousculées :

l'apparition de **troubles de sommeil** : il peut avoir du mal à s'endormir, des cauchemars répétés, il peut se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, ou avoir du mal à se réveiller le matin

son alimentation peut changer : une perte d'appétit ou au contraire plus de grignotage. N'hésitez pas à le peser (les variations du poids peuvent confirmer ou écarter votre suspicion d'un changement de son alimentation).

Un impact sur la vie scolaire peut se produire (au niveau des apprentissages et des relations sociales):

Soyez attentifs aux **résultats scolaires et aux remarques des enseignants** (votre enfant peut avoir du mal à se concentrer en classe ou ne semble plus investi dans son travail).

Une **réticence à se rendre à l'école** ou la crainte de rencontrer des élèves de son école dans la rue pendant le week-end et les vacances

L'impression que **votre enfant s'isole** à l'école alors qu'il a plutôt l'habitude d'être entouré, ou qu'il n'a plus de contacts avec ses amis le week-end (par message ou jeux en ligne par exemple).—

Si vous pensez que votre enfant présente certains de ces signes, n'hésitez pas à lui en parler, à contacter l'école/le collège ou les parents de ses amis pour avoir leur retour et s'ils partagent ces observations.

Il est normal dans le développement d'un enfant d'observer certaines modifications de comportement. Il ne s'agit donc pas de s'alarmer au moindre changement, mais de savoir les repérer et de surveiller leur évolution.