

# Quelle est la conduite à tenir si votre enfant est harcelé ?

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

Ce n'est pas évident de savoir comment réagir lorsqu'on découvre que notre enfant subit du harcèlement, on peut facilement se sentir dépassé. La conduite à tenir doit s'articuler autour de 3 axes principaux : **RASSURER-PROTÉGER-ALERTER**

## RASSURER

Il s'agit de rassurer et soutenir votre enfant:

- # Félicitez-le de vous avoir confié qu'il était harcelé en insistant sur le courage que cela à dû lui demander de le faire.
- # Soyez à l'écoute de ce qu'il est prêt à raconter, et re-dites-lui que les comportements de ses harceleurs sont inacceptables et interdits par la loi.
- # Rassurez-le sur sa propre valeur : les moqueries et les insultes subies par le harcelé peuvent venir résonner en lui et abîmer sa confiance en soi. Rappelez à votre enfant que ce n'est pas sa personnalité, son apparence ou ses performances qui sont en cause, c'est le harceleur qui a un problème.
- # Favoriser l'implication de votre enfant dans les activités qu'il aime, particulièrement des activités sociales qui se passent bien.

## PROTÉGER

Il s'agit de limiter les risques dans l'immédiat :

# Essayez d'avoir des détails sur les types d'attaques qu'il subit, et à quels moments de la journée et où cela se passe, afin d'identifier **les situations à risques**. En attendant que ce problème de harcèlement soit réglé, conseillez à votre enfant de :

- rester **le moins possible seul** dans les endroits “à risque” comme les couloirs et la cour de récréation.
- de ne **pas rester trop loin des adultes responsables** de l'établissement.
- de faire les **trajets école/domicile avec un camarade**.

# Si votre enfant se sent prêt, il peut même **commencer à parler du harcèlement** qu'il vit à **ses amis**. Si d'autres enfants autour de lui subissent la même chose, ils pourront alors plus facilement en parler et ainsi la loi du silence imposée par les harceleurs sera brisée.

# Rappelez-lui qu'il ne faut **pas répondre en miroir** avec ses harceleurs c'est-à-dire avec des insultes et de la violence car cela ne peut qu'augmenter leur agressivité. Comme expliqué dans la fiche “Prévenir le harcèlement”, apprenez à votre enfant des techniques d'affirmation de soi comme celle du “**disque rayé**” qui consiste à répondre de façon systématique “Et alors ?” aux moqueries des harceleurs. Il y a des chances que le ou les harceleurs se lassent rapidement et passent à autre chose. Les techniques d'affirmation de soi peuvent aussi se travailler avec des psychologues. Elles peuvent être particulièrement utiles pour les enfants manquant de confiance en soi, et donc plus vulnérables au harcèlement.

# Préserver des petits temps **sans téléphone ni réseaux sociaux** à la maison pour que votre enfant puisse couper de l'école et de ses camarades.

## **ALERTER**

Il s'agit d'alerter et de chercher du soutien auprès de différents interlocuteurs:

### **Auprès de l'école**

# Dites à votre enfant que vous allez contacter son école pour **avertir l'équipe pédagogique**. Certains enfants ont peur que cela n'aggrave la situation, il est important d'écouter ces craintes, de rassurer l'enfant et de lui expliquer comment on va s'y prendre. Demandez-lui si il y a des adultes à l'école en qui il a confiance et avec qui il se sent plus à l'aise pour en discuter. Cela peut être l'infirmière scolaire par exemple.

# Prenez rendez-vous avec la direction de l'école en exposant ce que votre enfant vous a raconté. L'équipe pédagogique est formée pour gérer ce genre de situation et faire en sorte que le harcèlement s'arrête.

# Restez en contact avec l'école pour être **informé régulièrement** des actions menées au sein de l'établissement pour lutter contre le harcèlement que subit votre enfant.

# Renseignez-vous pour savoir s'il y a un psychologue ou médecin scolaire dans l'établissement que votre enfant pourrait solliciter en cas de besoin.

#### **Auprès d'un professionnel de santé** (médecin traitant, psychologue, psychiatre)

# Proposez à votre enfant de rencontrer un **professionnel de santé** avec qui il pourrait parler de ce qu'il vit et pour l'aider à s'en remettre.

#### **Signaler sur les réseaux sociaux**

# S'il s'agit de cyber-harcèlement, il faut **signaler en ligne** les messages et commentaires répréhensibles. La plupart des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Snapchat...) ont une interface permettant de signaler les cyberviolences. Si vous avez du mal à trouver les formulaires en ligne, vous pouvez vous connecter à la plateforme Pharos ([www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)). N'hésitez pas à demander à d'autres personnes de signaler aussi les messages concernés : plus il y a de signalements, plus les plateformes sont réactives.

#### **Ressources et lignes d'écoute**

Vous pouvez contacter les numéros verts mis en place par le ministère de l'éducation nationale:

# Numéro vert « NON AU HARCÈLEMENT »: 3020

# Numéro vert « NET ÉCOUTE »: 0800 200 000 (si le harcèlement a lieu sur internet)