

La discipline positive face au harcèlement scolaire

Une démarche et des outils pour les parents

Léila de Monclin- 14 mars 2018- AFC Paris 13è

DEFINITION

« **Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique.** Au sein de l'école, elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre. »

source: www.nonauharcelement.education.gouv.fr

1 élève sur 10 est confronté au harcèlement scolaire durant sa scolarité. On en parle à partir de 3 ans, mais la majorité des faits se passent pendant les années du collège.

Les 3 caractéristiques du harcèlement en milieu scolaire:

La violence : c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes.

La répétitivité : il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période.

L'isolement de la victime : la victime est souvent isolée, plus petite, faible physiquement, et dans l'incapacité de se défendre.

SIGNAUX QUI PEUVENT NOUS ALERTER

- Signaux généraux: changement d'humeur, de niveau d'énergie, de sommeil.
- Symptômes somatiques: problèmes digestifs, incontinence urinaire, difficultés respiratoires...
- Symptômes émotionnels: irritabilité, agressivité, anxiété, tristesse, déprime, auto-dévalorisation.
- Symptômes cognitifs: oublis fréquents, troubles du langage tel que le bégaiement,
- Symptômes comportementaux: perturbations alimentaires perturbations liées au sommeil, comportements d'évitement.
- Rapport à l'école: détérioration ou disparition du matériel scolaire, stratégies d'évitement pour ne pas aller à l'école, refus de déjeuner à la cantine, souhait de changer d'établissement.

source: Halte au Harcèlement à l'école- Marie-José Gava

Les réponses les plus fréquentes aujourd'hui à des situations de harcèlement sont des réponses court terme qui peuvent stopper des situations de harcèlement, mais qui n'éliminent pas le harcèlement à long terme.

EN QUOI LA DISCIPLINE POSITIVE PEUT AIDER LES PARENTS FACE AU HARCELEMENT SCOLAIRE ?

En dehors des situations d'urgence, l'idée est de donner à l'enfant les outils pour qu'il soit capable de gérer seul les situations de harcèlement auxquelles il risquera de se retrouver confronté lors de sa scolarité. **Notre rôle de parent n'est pas d'effacer tous les obstacles devant l'enfant, mais de l'aider à pouvoir les surmonter par lui-même**

La Discipline Positive est une démarche éducative ferme et bienveillante qui peut aider les parents à accompagner et encourager leurs enfants sur le long terme.

L'idée en Discipline Positive c'est d'enseigner aux enfants des compétences socio-émotionnelles, telles que l'assertivité, le développement du référentiel interne, l'empathie, le sentiment d'être capable, le sentiment d'appartenance, afin de minimiser les chances qu'ils se retrouvent dans des situations de harcèlement (d'un côté comme de l'autre).

La Discipline Positive est donc un formidable outil de prévention du harcèlement scolaire, mais également pour aider l'enfant à se reconstruire à la suite d'une situation de harcèlement.

Concrètement comment aider l'enfant fait l'objet de harcèlement?

- Etre dans l'écoute, sans le critiquer ni le juger
- Essayer de contrôler vos propres émotions
- Réfléchissez ensemble aux solutions possibles et laissez-le choisir sa solution.

Comment aider l'enfant qui perpétue ces actes de harcèlement?

- Gérer ses propres émotions, ou sa colère avant de rentrer dans la discussion
- Dans le dialogue, essayer de centrer l'enfant sur sa part de responsabilité.
- Aider son enfant à comprendre ce que l'autre enfant a pu ressentir
- Lui montrer de l'empathie et valider les émotions
- Prendre le temps de créer du lien avec cet enfant

En cas de harcèlement et même en dehors de ces situations, en tant que parent, on peut agir à beaucoup de niveaux:

- passer des bons moments partagés ensemble, en famille
- faire confiance à nos enfants pour proposer leurs solutions
- les encourager, leur montrer qu'ils sont capables
- parler de harcèlement de manière générale, peut les aider à verbaliser, à mettre des mots sur ce qu'ils vivent ou voient autour d'eux
- Tout ce qui peut aider les enfants à se sentir mieux les aidera à mieux gérer les situations extérieures.
- Les encourager à se trouver des domaines qu'ils aiment et dans lesquels ils sont bons en dehors de l'école,

- leur montrer qu'ils comptent pour nous, qu'on a besoin d'eux, leur donner des responsabilités à la maison.
- Valider leurs émotions

Pour aller plus loin:

- La Discipline Positive de Jane Nelsen
- Halte au harcèlement à l'école- Marie-José Gava et Sophie de Tarlé
- Le site de l'éducation Nationale: www.nonauharcelement.education.gouv.fr
- **Numéro vert d'urgence** pour les parents ou les enfants: **3020**

*Et pour aller plus loin dans la découverte et l'expérimentation de la Discipline positive, pour éduquer ses enfants avec fermeté et bienveillance, de manière encourageante, des **Ateliers de parents** vous sont proposés par **Léila de Monclin, formatrice en Discipline Positive.***

*Pour tout renseignement sur les prochaines sessions d'atelier: **leila.demonclin@gmail.com***