



Marie-Jeanne Trouchaud

LA VIOLENCE À L'ÉCOLE

DÉCELER et **COMPRENDRE**

la souffrance de l'enfant
et de l'adolescent

pour **MIEUX**
LE PROTÉGER

Préface d'Olivier Maurel



EYROLLES



LA VIOLENCE À L'ÉCOLE

La violence se multiplie à l'école. Les parents sont inquiets et désespérés. Qu'est-ce que la violence ? Comment se manifeste-t-elle à l'école ? Comment la déceler, la décrypter, y faire face ? Méthodique, ce livre commence par vous donner des clés pour comprendre le fonctionnement de votre enfant ou de votre adolescent. Documenté, il dévoile les sources de la violence scolaire. Pratique, il vous donne des pistes pour agir dans toutes les situations de harcèlement.

■ Une approche méthodique ■ Un propos documenté ■ Un texte pratique



© Michel Morny

MARIE-JEANNE TROUCHAUD a été enseignante. Elle a ensuite été formatrice en relations humaines pendant 30 ans. Elle est désormais en priorité thérapeute et conférencière. Elle est déjà l'auteur de : *Et l'émotion se fait chair* (éditions du Cygne, 2009), *50 exercices de psychogénéalogie* (Eyrolles, 2013) et *La communication sans violence* (Eyrolles, 2015).

Marie-Jeanne Trouchaud
Préface d'Olivier Maurel

LA VIOLENCE À L'ÉCOLE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Schéma p. 24 : Hung Ho Tanh

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56455-6

À mes petits-enfants, tendrement

Paul, 22 ans,

Rémy, 18 ans,

Thomas, 15 ans,

Martin, 8 ans.

À tous les enfants scolarisés...

SOMMAIRE

Préface	11
---------------	----

Introduction	17
--------------------	----

Partie 1 Comprendre le fonctionnement de l'enfant19

Chapitre 1 Le jeune enfant	23
---	-----------

Le cerveau de l'enfant	23
------------------------------	----

Les émotions du jeune enfant	27
------------------------------------	----

Les besoins de l'enfant	31
-------------------------------	----

<i>Le besoin d'attachement sécure</i>	<i>31</i>
---	-----------

<i>Les autres besoins de l'enfant</i>	<i>34</i>
---	-----------

L'essentiel à retenir	36
-----------------------------	----

Chapitre 2 L'adolescent	37
--------------------------------------	-----------

Les besoins de l'adolescent	38
-----------------------------------	----

<i>Les besoins physiologiques</i>	<i>39</i>
---	-----------

<i>Les besoins de sécurité</i>	<i>39</i>
--------------------------------------	-----------

<i>Les besoins d'appartenance</i>	<i>40</i>
---	-----------

<i>Les besoins d'estime et de reconnaissance</i>	<i>41</i>
--	-----------

<i>Les besoins d'épanouissement</i>	<i>41</i>
---	-----------

<i>Un besoin spécifique de l'adolescence : « le détachement sécure »</i>	<i>42</i>
--	-----------

<i>Deux attitudes à adopter avec un adolescent</i>	<i>43</i>
--	-----------

Les possibles de l'adolescence	44
--------------------------------------	----

<i>Des envies</i>	<i>44</i>
-------------------------	-----------

<i>De l'énergie</i>	<i>45</i>
---------------------------	-----------

<i>De l'épanouissement</i>	<i>45</i>
----------------------------------	-----------

<i>De la fraîcheur affective</i>	<i>45</i>
--	-----------

<i>De la maturité intellectuelle</i>	<i>45</i>
--	-----------

<i>Des rêves</i>	<i>46</i>
------------------------	-----------

Les difficultés liées à l'adolescence	46
---	----

L'essentiel à retenir	47
-----------------------------	----

Chapitre 3 Quand l'enfant ou l'ado va mal	49
Les effets dévastateurs de la honte et de la culpabilité	49
<i>La culpabilité</i>	50
<i>La honte</i>	51
Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre lui-même	52
<i>Les conduites addictives (comprendre pour aider)</i>	53
<i>La tentation du suicide</i>	55
<i>Le risque de la radicalisation et du repli sectaire</i>	58
<i>Conseils aux parents</i>	59
Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre les autres	61
<i>Les humiliations</i>	61
<i>Les brutalités</i>	62
<i>Conseils aux parents</i>	63
L'essentiel à retenir	68

Partie 2 L'école

Chapitre 4 Les conditions de la performance	73
Respecter les relations entre émotions et pensée	73
<i>Accueillir les intelligences multiples</i>	74
<i>Favoriser l'oisiveté créative</i>	75
<i>Prévoir de vrais temps de loisir</i>	76
Mettre en œuvre des leviers	77
<i>Le jeu</i>	77
<i>La fluidité</i>	79
<i>La motivation</i>	80
Solliciter le territoire du cerveau adapté à la situation	82
L'essentiel à retenir	83
Chapitre 5 L'autorité	85
Pouvoir ou autorité ?	85
<i>Le pouvoir</i>	86
<i>L'autorité</i>	86
<i>Pourquoi le pouvoir et l'autorité sont-ils nécessaires ?</i>	86

Quel style d'autorité selon l'âge de l'enfant ?	88
<i>L'enfant petit (jusqu'à 2 ou 3 ans)</i>	88
<i>L'enfant moyen</i>	89
<i>L'adolescent</i>	90
Le rôle de l'adulte	91
<i>Introduire la liberté de choix</i>	91
<i>Oublier les menaces et le chantage</i>	94
<i>Être fiable et cohérent</i>	94
<i>Montrer l'exemple</i>	95
<i>Et la « traditionnelle » question des limites ?</i>	95
Sanction ou punition ?	95
L'essentiel à retenir	101

Chapitre 6 Les sources de la violence à l'école 103

Violence et agressivité	104
<i>L'agressivité, une réponse à la pression</i>	104
<i>Différencier agressivité et violence</i>	105
<i>De l'utilité de l'agressivité</i>	106
Pourquoi est-on violent ?	107
<i>Des effets positifs et négatifs du manque</i>	107
<i>La construction de la violence chez l'enfant</i>	108
<i>Les principes pour réguler la violence</i>	110
Quand l'école est violente	111
<i>L'institution</i>	112
<i>La situation</i>	114
<i>Certains parents</i>	115
<i>Certains professeurs</i>	121
<i>Certains élèves</i>	127
Les signaux d'alerte	132
L'essentiel à retenir	134

Partie 3 Quand la violence est là 135

Chapitre 7 Le rôle des adultes 139

Comment faire vis-à-vis de l'enfant agressé ?	139
<i>Créer les conditions d'une sérénité</i>	139

<i>Être à l'écoute et l'aider à s'en sortir</i>	140
<i>Parler à son enfant</i>	142
<i>Apprendre à l'enfant à ne pas provoquer</i>	144
Comment faire vis-à-vis de l'enfant agresseur	144
<i>Mettre en place un entretien structuré</i>	144
<i>Surveiller les groupes d'enfants</i>	147
L'essentiel à retenir	148
Chapitre 8 Initiatives pour diminuer la violence	149
Des dispositifs de prévention	149
<i>Des lieux de parole, d'écoute et de réflexion</i>	149
<i>Une aide à la parentalité</i>	151
<i>Des temps de réflexion</i>	151
<i>Le massage entre enfants</i>	152
<i>Les contes</i>	153
<i>Des temps de relaxation et de méditation</i>	153
Des activités valorisantes	154
<i>Le sport</i>	154
<i>La créativité, l'art</i>	154
L'essentiel à retenir	155
Chapitre 9 Conséquences des violences subies dans l'enfance dans la vie d'adulte	157
Le manque de confiance en soi	158
Les difficultés dans la vie professionnelle	163
Les maladies psychosomatiques	165
L'essentiel à retenir	167
Glossaire	169
Index des notions	175
Index des noms de personnes	177
Bibliographie	179
Remerciements	181

PRÉFACE

« *Protéger, pourvoir, permettre*¹ », c'est ainsi que le psychothérapeute Pierre Lassus définissait la fonction des parents. Protéger nos enfants de la violence, c'est aussi une des préoccupations principales de Marie-Jeanne Trouchaud. Mais elle montre bien aussi que les deux autres fonctions sont inséparables de la première.

Pour le comprendre, il faut, comme elle le recommande, « *remonter à la petite enfance* ». Le bébé est totalement dépendant des adultes qui l'entourent. Il a besoin d'être protégé du froid, de la soif, de la faim, de la souffrance, de l'isolement. Mais le bébé est aussi un être actif. Son organisme « sait » qu'il a besoin de sa mère ou d'adultes nourriciers. Il est capable, dès la naissance, si on le pose sur le ventre de sa mère, de ramper vers ses seins et de se mettre à téter. Ses pleurs sont des appels qui demandent à être écoutés et compris. Ses regards appellent un regard et un regard bienveillant, comme le montre l'expérience où l'on demande à une mère de garder pendant un moment, devant son bébé, un visage inexpressif². Le bébé ne le supporte pas et manifeste un grand malaise. Ainsi, dès les premières minutes de sa vie, protéger l'enfant, c'est pourvoir à ses besoins (que Marie-Jeanne Trouchaud distingue à juste titre des envies) en lui permettant de les satisfaire.

Marie-Jeanne Trouchaud, pour nous faire comprendre le fonctionnement de l'enfant, le compare à plusieurs reprises à un animal : rat, hérisson, chimpanzé, voire crocodile, toute une petite ménagerie ! Mais c'est bien loin d'être une manière de rabaisser l'enfant. Déjà, le docteur Cohen-Solal écrivait dans un

1. Pierre Lassus, *Être parents au risque de l'Évangile. Pour en finir avec les sacrifices d'enfants*, Albin Michel, 1999.

2. www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0

de ses livres³ : « *Ce qu'il y a de meilleur en l'homme, c'est l'animal.* » Nous savons aujourd'hui, par un grand nombre d'études scientifiques, qu'en tant que petit primate, l'enfant vient au monde doté d'extraordinaires capacités innées. Elles ont en commun d'être toutes relationnelles tout simplement parce qu'à la suite de millions d'années d'évolution, nous sommes des animaux sociaux dont le cerveau est organisé pour entrer en relation et en relation pacifique avec nos semblables. Ces capacités sont :

- l'attachement qui fait que l'enfant cherche la relation dont il a besoin ;
- l'imitation qui va lui permettre tous les apprentissages ;
- l'empathie qui lui fait partager les émotions des autres et en lui faisant ressentir leur souffrance constitue le frein le plus efficace à la violence ;
- l'altruisme, comme l'ont montré les chercheurs allemands Warneken et Tomasello⁴ ;
- réfléchir *avant d'obéir*⁵ ;
- sans oublier les non moins précieuses capacités d'autoprotection que sont le système immunitaire et l'instinct de sauvegarde, cet instinct qui fait que le petit enfant quand il éprouve une peur vient se réfugier auprès de sa mère ou de son père et qui peut plus tard, s'il est respecté, lui permettre de fuir ou de se défendre quand il se trouve seul face à un danger quelconque.

Toutes ces capacités sont innées chez l'enfant et il est très important d'en accompagner le développement en veillant à ne pas l'altérer ou le pervertir en cherchant à « corriger » ou à « dresser » l'enfant. C'est bien ce que recommande Marie-Jeanne Trouchaud lorsqu'elle nous rappelle la superposition des

3. Julien Cohen-Solal, *Les deux premières années de la vie*, J'ai lu, Laffont, 1982.

4. www.eva.mpg.de/psycho/study-videos.php

5. http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20140122-tout-petits-reflechissent-avant-obéir&utm_source=facebook&utm_medium=publication&utm_campaign=actus

trois étages du cerveau de l'enfant (et du nôtre !) qui doivent se développer en harmonie, notamment par l'écoute et le respect des émotions de l'enfant. Les émotions sont la manifestation de notre moi le plus profond. Or, malheureusement, au cours de notre propre enfance, nous avons souvent appris à les réprimer ou à les nier : « *J'ai mal ! – Mais non tu n'as pas mal ! Arrête de pleurer !* » Si on prend le temps de lire de près les humiliations et les abus que les adultes infligent aux enfants énumérés par Marie-Jeanne Trouchaud, il est difficile de ne pas y reconnaître telle ou telle attitude à laquelle nous nous sommes laissés aller. Ni l'autoritarisme ni la pratique des humiliations ne sont des attitudes pédagogiques. « *En posture de soumission à l'autorité, le cerveau n'apprend pas [...]. Il ne peut pas être à la fois stressé et réfléchi*⁶. » Contrairement à ce que disait le philosophe Emmanuel Kant, nous ne sommes pas, par nature, des « *bois tordus dont on ne pourra jamais rien tirer de droit* » et qu'il faudrait « *redresser* », corriger. Mais c'est malheureusement souvent de cette méthode d'éducation que nous avons hérité et nous avons tendance à la reproduire en tant que parents ou en tant qu'enseignants.

Protéger nos enfants de la violence, c'est d'abord permettre le développement de toutes ces capacités qui préparent l'enfant à vivre en harmonie lucide et intelligente avec les autres. On s'imagine parfois qu'en élevant les enfants « à la dure », on les prépare à la dureté de la vie et à devenir des adultes adaptés à cette dureté. L'expérience de l'impuissance apprise, réalisée par Martin Seligman, montre que cela peut être une grave erreur et elle va ajouter un animal de plus à la petite ménagerie de Marie-Jeanne Trouchaud. Deux chiens sont soumis à des chocs électriques, l'un dans une cage où il a la possibilité, en appuyant sur un levier, de s'enfuir dans un compartiment de la même cage où il ne subit plus ces chocs, l'autre dans une cage

6. Interview de Jacques Fradin par Michel Bernard et Marie-Jeanne Trouchaud, *Enseignement catholique actualités* n° 336, avril-mai 2010.

sans possibilité de fuite. Lorsque, dans un second temps, on les enferme tous les deux dans deux cages où ils ont la possibilité de se mettre à l'abri des décharges en franchissant une clôture basse, ils réagissent très différemment. Le premier franchit rapidement la clôture. Le second reste paralysé sur place et subit les décharges sans réagir : il a appris et enregistré son impuissance. Il se comporte non pas par rapport à la situation nouvelle où il se trouve, mais par rapport au dressage qu'il a subi dans la première cage. Ce qu'il faut cultiver chez les enfants, c'est la capacité de réagir intelligemment aux situations présentes, au lieu de leur inculquer des réactions stéréotypées de peur et de soumission. Comme le dit très bien Marie-Jeanne Trouchaud : « *Très sage rime dangereusement avec dressage.* »

De façon un peu comparable, Marie-Jeanne Trouchaud montre qu'un enfant dont les émotions ont été respectées éprouvera, face à une situation nouvelle, des émotions « saines », adaptées à cette situation. Alors qu'un enfant dont les émotions n'ont pas été respectées risque d'avoir, face à une situation nouvelle, soit des attitudes « hypo » (soumission, résignation), soit des attitudes « hyper » (excitation, impulsivité, violence...). Autrement dit, une « suradaptation » ou un « débordement dans la violence ».

Le livre de Marie-Jeanne Trouchaud peut nous aider très efficacement à adopter, face aux enfants, une attitude qui leur permette de révéler le meilleur d'eux-mêmes. Il peut nous aider à venir chercher l'enfant là où il est au lieu de l'attendre là où il n'est pas, à comprendre, face à un adolescent qui a commis un délit, que le jeune délinquant est plus grand que son délit. Quand j'étais jeune professeur, j'aurais certainement évité de faire beaucoup de maladresses si j'avais pu lire les précieux conseils que donne Marie-Jeanne Trouchaud pour la première prise de contact avec une classe.

Avec son réalisme et sa triple expérience d'enseignante, de thérapeute et de formatrice, elle n'ignore pas, bien sûr, la nécessité

de limites. Mais, alors qu'on dit souvent qu'il faut « imposer des limites » aux enfants, voire les « frustrer », elle préfère dire que « *l'adulte doit apprendre à l'enfant que des limites existent [...], lui apprendre à en comprendre le sens [...], à ne pas accepter des limites réellement injustes et à surmonter les émotions qu'il éprouve face aux limites qu'il doit accepter* ». Contrairement à la première attitude, celle que suggère Marie-Jeanne Trouchaud ne présuppose pas que l'enfant soit un être fondamentalement violent, toujours prêt à mal faire et qu'il faudrait entourer de barrières.

Nous sommes meilleurs que ce qu'une longue tradition d'éducation violente et de dépréciation de notre nature nous a persuadés : « *Si on me frappe, c'est que je suis mauvais !* » La violence n'a pas son origine en nous, mais entre nous, dans les relations faussées que nous avons subies dans notre famille ou à l'école et que nous avons tendance à reproduire sur les enfants « pour leur bien ». Accueillons, respectons, cultivons les capacités relationnelles innées des enfants et nous contribuerons à rendre la famille, l'école, la société beaucoup moins violentes.

Merci à Marie-Jeanne Trouchaud de nous aider à aller dans ce sens.

Olivier MAUREL

INTRODUCTION

Le 24 juin 2012, on apprenait qu'un collégien de treize ans, Killian, venait de mourir après une bagarre dans une cour de récréation à Rennes. Selon le procureur de Rennes, l'altercation a commencé sans réelle raison, sans doute pour une question de regard mal accepté. Les deux jeunes sont au début de l'altercation dans les toilettes et puis ils sortent dans la cour. Des coups sont échangés et puis...

La veille, une adolescente de treize ans a été violée par plusieurs de ses camarades de classe, à Saint-Denis.

Deux jours auparavant, se déroulait le procès du jeune violeur et assassin d'Agnès, à Chambon-sur-Lignon. Elle avait treize ans, il en avait dix-sept.

Une semaine plus tôt, Carla, treize ans, mourait dans la cour du collège à Florensac sous les coups du frère de sa rivale.

Le 16 novembre 1995, Benjamin, âgé de dix ans et demi, est retrouvé pendu à l'essuie-mains dans les toilettes de son école. Il décédera six jours plus tard des suites de ses blessures. Après enquête, il s'est avéré que Benjamin a été victime d'un jeu dangereux : le « jeu du foulard » avec le « t'es pas cap ».

Marion, treize ans, s'est pendue chez elle, à Vaugrigneuse, dans l'Essonne en février dernier. Avant de commettre son geste, la jeune fille avait envoyé une lettre à son collège pour dénoncer le harcèlement qu'elle subissait de la part de certains de ses camarades.

Géraldine, en 1981, s'est suicidée en revenant de l'école. Elle avait treize ans, était une excellente élève. Elle n'a pas expliqué son geste mais des camarades ont dit qu'elle était régulièrement importunée dans les toilettes de son collège... Le dernier témoin à l'avoir vue vivante (sur le chemin du retour) a dit qu'elle avait l'air affolée...

Etc., etc.

Ça suffit ! C'est insupportable ! Plus jamais ça !

Bien sûr, ces faits divers soulèvent une émotion considérable : horreur, compassion, solidarité, peur... Alors on s'indigne, on dénonce, on cherche quelle sanction serait assez dissuasive, on cherche quelles mesures de protection mettre en place. Ici ou là, on mène des actions éducatives, on propose aux jeunes des réflexions sur le thème de la violence^{*7} et, naturellement, je ne peux qu'approuver ces initiatives.

Mais, ce faisant, on se préoccupe du symptôme sans se préoccuper des causes de la maladie de violence qui atteint notre jeunesse.

Cet ouvrage propose une analyse permettant d'élargir le champ de compréhension afin de penser différemment le problème de la violence à l'école et de pouvoir envisager d'autres manières de communiquer et d'entrer en relation* avec l'enfant, dès son plus jeune âge, afin de réduire considérablement ce phénomène dramatique.

Nous aborderons la violence à l'école en tentant de comprendre, bien en amont, tout ce qui peut transformer un lieu qui devrait être privilégié et dédié au plaisir d'apprendre, en chaudron bouillonnant de violence potentielle.

Quel système la société a-t-elle fabriqué pour que des enfants courent leur vie en allant à l'école, au collège, au lycée ? Pour que d'autres enfants deviennent des tortionnaires ou des tueurs ?

Cet ouvrage ne se contentera pas de poser les problèmes ou de dénoncer. Je tenterai de proposer aussi quelques manières de faire aux adultes concernés par cette situation, car ils sont souvent décontenancés et bien démunis pour gérer la violence qu'ils pressentent ou constatent.

7. Les termes suivis d'un astérisque à leur première occurrence sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage.

PARTIE 1

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ENFANT

L'école n'existerait pas sans l'enfant, n'est-ce pas ? Ainsi, toutes les circulaires ministérielles prônent-elles de le placer au centre du dispositif, de le considérer comme devant être au cœur de toute réflexion. C'est bien naturel, et c'est ce que je vous invite à faire, en approchant quelques éléments de connaissance.

Le désir* d'enfant nous pousse à engendrer un petit être qui, nourrisson, se retrouve dans nos bras, complètement livré à nos sentiments*, à notre émerveillement, à nos inquiétudes, à nos désirs, à notre bonne volonté, à nos croyances*, à nos ignorances, à nos préjugés, à notre amour, à nos maladresses... Bien entendu, l'immense majorité des jeunes parents⁸ souhaite pour leur enfant tout ce qu'il y aurait de meilleur... Bien entendu, l'immense majorité des jeunes parents souhaite très sincèrement conduire ce petit être vers une vie d'adulte équilibré... Mais l'éducation est une affaire délicate ! Quand on parle d'instinct, je pense qu'on fait allusion aux instincts basiques, « animaux » : on nourrit, on protège, on prend soin, on soigne, on aime... Mais éduquer suppose de comprendre le fonctionnement de l'enfant, aux différents âges. Un jardinier adapte ses soins spécifiquement selon la plante qu'il fait pousser ; il a appris la bonne dose d'eau pour l'une ou pour l'autre, le bon lieu, l'ombre ou le soleil, etc. De même, l'éducation ne s'improvise pas ; elle doit tenir compte de connaissances et, fort heureusement, des chercheurs en sciences humaines ou en sciences de l'éducation

8. J'exclus d'emblée les parents maltraitants car ceux-là ne liront jamais un livre qui traite d'éducation...

apportent des éléments essentiels pour accompagner les parents dans la délicate aventure d'élever un enfant... et de l'aider à traverser les difficultés qu'il peut rencontrer à l'école, puisque c'est le sujet de cet ouvrage.

Un enfant fragile, nous dit Philippe Jeammet⁹, est un enfant en grande insécurité intérieure. Cette insécurité est la mère de toutes les violences, retournées contre soi-même sous diverses formes : addictions, troubles du comportement alimentaire, scarifications, suicide ; ou retournées contre l'extérieur : agressions verbales ou physiques, mépris, violence.

Comment protéger son enfant de la violence à l'école ? En commençant déjà, dès le plus jeune âge, à construire sa confiance en lui... Cette partie abordera quelques éléments de connaissances à propos de la maturation du cerveau de l'enfant, du fonctionnement de ses émotions* et de ses besoins fondamentaux.

9. www.inpes.sante.fr/SLH/articles/384/01.htm

LE JEUNE ENFANT

Au programme

- Le cerveau de l'enfant
- Les émotions du jeune enfant
- Les besoins de l'enfant

Oui, le jeune enfant est le futur adulte... C'est un être en construction et une éponge à émotions. Toutes les marques, positives ou négatives, s'inscrivent dans sa vie et influencent l'être qu'il deviendra...

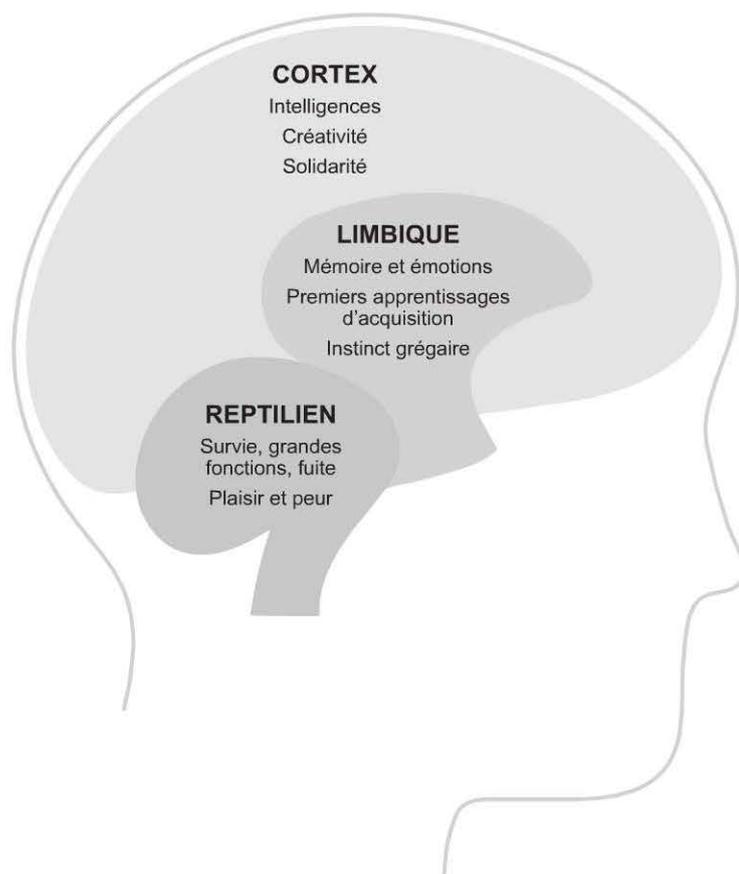
Le cerveau de l'enfant

Les moyens modernes d'investigation ont permis des découvertes sur le fonctionnement du cerveau. Il est indispensable de diffuser très largement l'essentiel de ces nouvelles connaissances, afin d'adapter le comportement des adultes à la réalité du cerveau de l'enfant tel qu'il est et pas tel qu'on l'imagine ou qu'on voudrait qu'il soit.

Le cerveau de l'adulte est structuré en territoires différents qui ont diverses fonctions. Toute une lignée de chercheurs a travaillé ce domaine et a fait des découvertes susceptibles de bouleverser les croyances. Je veux parler entre autres d'Henri

Laborit, Antonio Damasio¹⁰, et on lira avec grand intérêt l'ouvrage de Jacques Fradin : *L'intelligence du stress*¹¹.

Les différentes zones du cerveau (d'après Jacques Fradin)



Retenons déjà que :

- le cerveau reptilien est le « cerveau-réflexe » ;
- le cerveau cortex, notamment le préfrontal, est le « cerveau-réflexion » et prise de décision ;
- le cerveau limbique est le siège des émotions.

Le cerveau de l'enfant n'est pas un cerveau d'adulte en miniature¹² ! La majeure partie des connexions du cerveau se développe peu à peu et encore au cours de l'adolescence. Les premières zones du cerveau qui fonctionnent sont les plus

10. Antonio Damasio, *Spinoza avait raison*, Odile Jacob, 2003.

11. Jacques Fradin, *L'intelligence du stress*, Eyrolles, 2008.

12. Margot Sunderland, *Un enfant heureux*, Pearson, 2006.

archaïques : le cerveau reptilien qui assure les grandes fonctions de survie et, un peu plus tard, le cerveau limbique qui permet de ressentir des émotions et de mémoriser. Le néocortex (la zone qui permet d'analyser) d'un enfant est très immature car les connexions neuronales ne sont pas encore toutes fonctionnelles.

L'étude de la chimie des émotions permet de comprendre que le stress* provoque la production d'une hormone, le cortisol. En cas de surchauffe de stress, la production de cortisol devient trop importante et ne peut plus agir positivement. C'est alors la tempête émotionnelle. L'enfant aurait alors besoin* que son cerveau l'aide à sécréter des opioïdes et de l'ocytocine, l'hormone du bonheur, grâce à la présence calme et solide d'un adulte bienveillant¹³.

Donc un enfant qui subit un stress important a tout d'abord un besoin essentiel, celui d'être rassuré et apaisé. Il est absolument inutile de parler, *a fortiori* de crier, quand un enfant perd les pédales. L'adulte, dépassé par cette situation qu'il ne comprend pas et ne sait pas gérer, dit qu'il fait un caprice ; en réalité, il est en détresse émotionnelle et hormonale.

Crise de détresse ou crise d'exigence ?

On peut différencier la crise de détresse et la crise d'exigence, toutes deux souvent appelées « caprices ». Si le comportement peut avoir des points communs, les yeux disent des choses différentes : dans le premier cas, ils supplient, l'enfant étant perdu, affolé ; dans le second, ils affrontent, l'enfant tentant par tous les moyens d'obtenir la satisfaction d'un désir qu'il considère dans l'instant comme absolument indispensable. Même alors, il faut se poser la question de savoir pourquoi cet enfant est en si grande difficulté qu'il lui est impossible d'accepter la frustration.

13. Tout ceci est dit de façon très succincte mais j'invite à lire l'ouvrage de Margot Sunderland, *La science au service des parents* (Hurtubise, 2007) qui détaille ce fonctionnement.

Il faut avoir à l'esprit que l'enfant, plus il est jeune, vit dans l'instant et n'a pas la notion du futur... Quoi qu'il en soit, crier en retour n'est pas opportun. Une attitude*, une voix, un regard, des gestes calmes et non dénués d'amour entraîneront peu à peu l'apaisement de l'enfant. C'est seulement alors qu'on pourra se parler. Les menaces et les jugements ne peuvent produire que de la surenchère de stress, donc des réactions éruptives.

À noter

Un enfant qui pleure et crie ne peut pas être raisonné. La zone du cerveau alors sollicitée par le trop-plein de stress interdit l'accès à la zone « raisonnable » et tout discours explicatif ou moralisant ou toute colère en retour sont totalement inefficaces. Au contraire, cela ne fait qu'accentuer le stress, la peur, le mal-être, donc englober encore plus l'enfant dans son insécurité et dans la zone de son cerveau reptilien, celui des réactions primaires, instinctives qui entraînent la panique, la fuite, la soumission ou l'agression en retour... en tout état de cause, rien de positif ! Il faut dans l'ordre, calmer les pleurs par un apport affectif positif, un câlin¹⁴ et puis, quand il est en état d'entendre, on discute.

En résumé, le cerveau du nourrisson fonctionne à peu près comme celui d'un crocodile. Celui d'un jeune enfant comme celui d'un chimpanzé.... Il est donc improbable que l'enfant soit naturellement « raisonnable » tout comme il serait improbable que le singe comprenne le bien-fondé de la demande si l'on exigeait de lui qu'il partage sa banane ! L'enfant peut être conduit à obéir, soit par peur, soit pour avoir une récompense, mais il ne peut pas comprendre* le sens, surtout au moment du stress.

À l'âge de l'école primaire, le cerveau de l'enfant est encore immature. Il mémorise (c'est l'âge des apprentissages basiques) mais il n'est pas encore vraiment apte à analyser des systèmes complexes.

14. Oui, un câlin d'abord, dans tous les cas !

Les émotions du jeune enfant

L'un de mes précédents ouvrages¹⁵ a été entièrement consacré à ce sujet. Résumons ici ce qu'il faut en retenir pour mieux comprendre l'agressivité* et la violence, ainsi que l'état dans lequel se trouve un enfant lorsqu'il y est confronté.

Toute émotion est naturelle et saine. Elle est une réponse à un événement qui survient, heureux, malheureux, dangereux ou agressif. Elle naît dans le cerveau limbique et, si tout se passe bien, le néocortex cérébral, au niveau du préfrontal peut prendre conscience de cette émotion et en faire quelque chose. Par exemple, l'injustice faite par la vie à certaines personnes qui ne peuvent pas se nourrir suffisamment me révolte, je peux accueillir cette émotion, prendre conscience de mon sentiment et décider de m'investir dans une association comme les Resto du Cœur. Ou bien encore, j'éprouve une très grande joie en présence de telle personne, je ressens un sentiment de bien-être et je décide de tenter de mieux la connaître pour savoir si je vais engager ma vie avec elle. Dans ce cas, l'émotion est une alliée précieuse et si je l'accueille, elle me donne des indications pour permettre d'adopter une conduite cohérente. Elle me prévient mais ne me domine pas.

Il se peut au contraire que, au cours de l'enfance, nos émotions aient été suspectées, jugées, méprisées, ignorées ou interdites. Combien d'enfants ont été menacés de ne plus être aimés s'ils se révoltaient contre ce qu'ils ressentaient comme une injustice ! Combien d'enfants ont été brusquement séparés de personnes chères à leur cœur, sans ménagement et sans tenir compte de leurs émotions blessées ! Combien d'enfants ont été injustement punis ! Combien d'enfants ont été interdits de dire ! À trop vouloir que l'enfant soit sage comme une image, se tienne bien,

15. Marie-Jeanne Trouchaud, *Et l'émotion se fait chair. Comprendre la face cachée de nos actes*, Le Cygne, 2009.

soit poli et bien élevé, parfois à trop vouloir qu'il soit heureux comme on a imaginé leur bonheur, il se peut que les adultes, même bien intentionnés aient gravement perturbé le fonctionnement sain des émotions des enfants dont ils sont proches.

Dans ces cas-là, l'émotion qui a été bloquée n'a pas pu être évacuée puis dépassée. Elle demeure enkystée dans le système émotionnel et a pour conséquence de maintenir le sujet dans une grande immaturité affective, comme une cicatrice invisible, mal refermée et encore bien douloureuse...

Marion ne peut pas exprimer sa colère

Marion est une jeune fille de quatorze ans, très inhibée. Elle a été adoptée à un mois et demi dans un pays lointain. Elle m'explique que sa mère biologique ne pouvait pas la nourrir car elle avait trop d'enfants, mais qu'elle lui écrit de temps en temps. Sa mère adoptive me dit qu'elle s'est très vite très bien adaptée, l'adolescente étant d'ailleurs très fusionnelle avec elle. Pourtant, elle s'étonne devant moi du fait qu'elle n'ait pas envie de connaître son pays d'origine ni d'entretenir une correspondance avec cette mère biologique.

Toute à la joie d'avoir cette enfant et si désireuse de faire le bonheur de cette petite, comment la maman adoptive a-t-elle pu laisser suffisamment de place à l'infinie tristesse de ce bébé d'être séparée de l'odeur de sa mère, du contact de sa mère, de la voix de sa mère ? A-t-on pris suffisamment en compte la terreur de cette enfant, plongée brusquement dans un milieu inconnu, une inconnue à la voix inconnue lui disant des mots tendres ? Quelle confusion cela a-t-il pu créer ? Cette enfant a dû vivre à la fois une répulsion, une colère ET un attachement car quelque chose en elle ressentait tout de même bien la douceur, l'amour et la sécurité... Si vous avez adopté un chaton né ailleurs un jour, vous avez bien dû remarquer que sa première réaction est d'aller se réfugier sous un lit dont il ne sortira que petit à petit... Les émotions de cette enfant ont donc été bousculées, même si c'est avec bienveillance. Mais aujourd'hui, on lui explique la situation en s'adressant à son cortex préfrontal, celui qui doit analyser une situation et la comprendre. Moyennant quoi, on ne lui laisse pas vivre, dans son cerveau limbique, sa colère contre sa mère biologique qui lui a imposé des souffrances dont sa raison n'a que faire...

Mille exemples pourraient être racontés. Mais étudions la conséquence de ces blessures émotionnelles.

Lorsque l'émotion ne peut pas être acceptée, accueillie, le cortex cérébral ne peut pas décider quoi en faire. C'est alors le cerveau reptilien qui prend en charge cette émotion, de la seule façon qu'il connaît, en réaction irréfléchie, insensée. Ce cerveau réactif a une fonction indispensable pour les actes liés à la survie, à l'urgence, aux instincts. Il serait infernal de se poser des questions sans cesse sur le bien-fondé d'avoir à manger quand on a faim ou de repousser vivement un danger s'il survient !

Il en va autrement pour les émotions traitées par le cerveau irréfléchi qui fera adopter des attitudes tout à fait incohérentes. Le pire étant encore que nous nous voyons être ridicules, ou pas capables... Et nous disons : « C'est plus fort que moi ! » Et nous nous accusons – comme Gilles¹⁶, comme Marion... – au lieu d'éprouver vis-à-vis de nous-même la plus grande mansuétude. Nous avons honte d'un comportement effectivement hors de propos, mais contre lequel nous ne pouvons rien tant ces émotions blessées, traitées par le cerveau reptilien, prennent le pouvoir exécutif sur nos actes. Comme le rat de la célèbre expérience d'Henri Laborit¹⁷, nous nous trouvons soit inhibés, soit agressifs.

Les émotions endommagées fonctionneront soit en « hypo », soit en « hyper », selon le tableau ci-après.

16. Voir l'histoire de Gilles p. 162.

17. Cette expérience est précisément décrite au chapitre qui traite des sources de la violence, p. 103.

Le fonctionnement des émotions endommagées

Fonctionnement hypo	Émotion saine	Fonctionnement hyper
Honte, morosité	Joie	Volubilité, surexcitation, superficialité
Insensibilité, indifférence	Tristesse	Accablement, dépression
Peur de rien, « héros », prise de risque	Peur	Angoisse, terreur
Culpabilité, somatisation	Colère	Irascibilité, attitude colérique

Je plaiderai jusqu'à mon dernier souffle pour qu'on accueille et respecte les émotions des enfants ! Les adultes seraient plus épanouis et le monde moins violent !

« Je n'ai pas été battu(e), je n'ai pas été violé(e), et je n'ai manqué de rien ! » Bien des personnes arrivent en thérapie, couvertes de honte d'être allées mal alors qu'elles auraient eu, apparemment, « tout pour être heureuses ». C'est alors qu'on découvre, petit à petit, toutes les peurs (qui peuvent prendre la dimension d'une terreur) chez l'enfant, toutes les colères interdites, toutes les tristesses pas prises au sérieux, toutes les joies réprimées, toutes les indisponibilités ou les maladresses des parents ou des éducateurs, tous les événements traumatisants que l'enfant a affrontés sans soutien, toutes ces circonstances qui ont plongé le petit dans des problèmes qu'il ne pouvait pas résoudre autrement que par une indifférence à sa propre détresse, qui se transformera ensuite en indifférence à la détresse de l'Autre.

À noter

Je précise ici qu'il ne faut pas tout confondre. Accueillir les émotions d'un enfant ne signifie pas se soumettre à toutes ses volontés, ni satisfaire tous ses souhaits. Il conviendra bien entendu de lui apprendre que le monde n'est pas à son service... Nous verrons à la fin de l'ouvrage comment faire.

Les besoins de l'enfant

Si le cerveau de l'enfant, comme nous venons de le voir, n'est pas en mesure de traiter les informations et les émotions qui lui parviennent comme celui d'un adulte, ses besoins, dès sa naissance, sont impérieux.

L'envie n'est pas le besoin

Faisons bien la différence entre l'envie, qui peut se négocier, et le besoin qui ne se discute pas. Personne ne peut nier que vous avez soif, faim, froid, n'est-ce pas ? On peut vous proposer une boisson chaude, fraîche, sucrée ou pas selon ce dont on dispose et selon ce que l'on pense qui vous ferait du bien. On peut même vous refuser de boire si c'est dangereux pour vous (par exemple juste après une anesthésie) mais on ne peut nier votre soif !

De même qu'on ne peut nier votre besoin, on ne peut nier vos émotions ! Vous pouvez vous retenir d'éclater de rire au milieu d'un enterrement mais vous ne pouvez pas décider d'être indifférent à une situation cocasse qui surviendrait. Vous avez alors fait appel à votre cortex préfrontal qui a jugé l'expression de l'émotion inappropriée alors que l'émotion est valide !

Le besoin d'attachement sécuritaire

Bowlby¹⁸ a montré que, outre les besoins physiologiques, le besoin le plus basique, le plus fondamental, était le besoin d'attachement, car c'est ce qui lui donne un sentiment de sécurité. Cécile Delanoy¹⁹ explique les enjeux d'une juste réponse de la mère aux besoins de son enfant : grâce à « *sa sollicitude et son intuition des besoins de l'enfant, elle interprète ses pleurs, fait des hypothèses sur ce qui ne va pas, ne le laisse jamais pleurer longtemps*

18. John Bowlby, *Attachement et perte*, PUF, 1978.

19. Cécile Delanoy, *Au risque de l'adoption*, La Découverte, 2003.

sans intervenir, ce qui contribue à construire chez l'enfant le sentiment qu'il a de la valeur puisqu'il est au centre des préoccupations de sa mère et que le milieu environnant est bienveillant, accueillant, fiable ».

Si l'enfant vit cet attachement sécurisé, ou du moins « suffisamment » sécurisé, il peut se séparer sereinement de sa mère, il va facilement vers son père, puis vers les autres adultes, il a confiance en lui et établit des relations de bonne qualité. Sinon, il subira un stress si important qu'il sera soumis, comme le rat de laboratoire de Laborit, à l'alternative :

- soit de se soumettre, c'est-à-dire de s'adapter quoi qu'on lui fasse subir, pour être le moins châtié possible ;
- soit de se révolter et devenir agressif. Ce sera le début d'une vie de transgressions et d'addictions, pour combler cette si angoissante sensation de vide.

Si sa révolte n'est pas accueillie, si elle est durement châtiée, le risque devient encore plus important, soit de suradaptation, soit de débordement dans la pure violence. Les comportements d'inhibition* ou d'agressivité décrits par Laborit pouvant devenir paroxysmiques...

Le drame réside là : pour obtenir parfois une seule miette de ce dont il a un besoin vital, c'est-à-dire de l'attention bienveillante, l'enfant adopte des stratégies de survie qui peuvent faire de lui soit un animal sauvage soumis à l'opprobre, soit un animal bien dressé, qui fait l'admiration de l'entourage, mais au prix de sa santé émotionnelle. Très sage et dressage riment bien dangereusement !

À noter

Le besoin vital d'un jeune enfant est comblé par un contact apaisant avec le corps de sa mère. Si elle prend son enfant dans ses bras, le câline, lui parle doucement, ne s'affole pas et ne s'énerve pas, le calme revient. On peut même aujourd'hui mesurer que le taux d'ocytocine remonte, apportant le bonheur ! Très vite, l'enfant apprend aussi à se sentir en sécurité avec son père, s'il adopte le même comportement.

Il suffit d'écouter les mots des enfants pour comprendre. Ce petit garçon de huit ans m'a été amené par sa mère, complètement désorientée par le comportement de son fils : il crie, désobéit, hurle, frappe... Elle se sent dépassée, elle ne sait plus comment faire... Elle me dit qu'il est terrible, elle a des mots durs pour parler de lui. Écoutez les phrases *verbatim* que j'ai notées lorsqu'il m'a parlé, ensuite, quand nous étions seuls :

- « *Je voudrais qu'on soit gentils... agréables entre nous...* »
- « *J'ai besoin d'une famille drôle, gentille, sympathique...* »
- « *Il faut éviter la colère... on a besoin d'un peu de dispute...* »
- « *Un jour mon père m'a frappé... il a des grosses mains... ça faisait même pas mal, mais j'avais peur qu'il me tue... mais ça m'a fait mal dans mon cœur...* »
- « *Je sais que je devrais être gentil mais je ne peux pas... Je deviens tout rouge, je m'arrête de respirer. Des fois, je voudrais mourir.* »
- « *Quand mes parents se disputent, c'est désagréable... Un jour, j'étais dans ma chambre sous le lit, je tremblais, je me bouchais les oreilles... J'avais peur que mon père tue ma mère...* »
- « *Je suis vraiment méchant, vraiment différent des autres enfants... Tous les autres enfants, ils ne disent pas à leur père que c'est un connard ! Tous les autres enfants ne sont pas méchants avec leur mère !* »

Cet enfant se sent coupable, tout en sachant instinctivement ce qui ne va pas. Il énumère pêle-mêle des faits et des sentiments mais ne les relie pas entre eux. Tout est embrouillé en lui, sauf le

sentiment d'être nul ! Les parents de cet enfant ne sont pas des monstres, ils sont venus me voir ensemble et savent se remettre en question ! Ils se disputent parfois fort mais il n'y a pas de réel danger. Oui, le père a frappé une fois (une fois de trop, bien sûr !) mais ce n'est pas une grosse brute. Ce qui est terrible c'est que le sentiment éprouvé par l'enfant n'est pas forcément proportionnel à la réalité des faits. La panique est réelle. Le climat d'insécurité vécu perturbe terriblement les émotions de cet enfant. Il explose lui-même de manière incontrôlable... On peut le comprendre ! Les parents n'imaginaient pas les dégâts que leurs disputes faisaient et n'avaient pas établi le lien de cause à effet entre la « violence » de leur fils et ce qu'ils lui faisaient vivre.

Les autres besoins de l'enfant

Ce passage ne fera que survoler, pour mémoire, les autres besoins. Ils seront répertoriés, *grosso modo*, en trois catégories.

Ce qui a trait au corps

Lorsqu'un enfant a faim, il a faim dans l'instant ! Son métabolisme se déséquilibre s'il n'a pas un apport rapide de nourriture. Il a aussi besoin de bouger, de développer ses muscles, de conquérir le monde ! Et puis, épuisé, il tombe brusquement de sommeil, pour récupérer.

L'adulte doit savoir à quel point un besoin physique prend pour l'enfant un caractère d'immédiateté. Plus il est jeune, moins il peut surseoir à la satisfaction de ses besoins, sous peine d'éprouver un important malaise. S'il a faim, s'il a besoin de dormir ou de bouger, c'est tout de suite, autrement son métabolisme se détraque.

Ce qui a trait à l'acquisition de savoirs et savoir-faire

L'enfant est curieux. Il aime apprendre, expérimenter, inventer, découvrir... Il est très fier de ses réussites, de ses exploits ! Regardez-le s'investir quand il bricole, si on lui donne un vrai marteau et lui apprend à enfoncer un clou qui servira à quelque chose ! Regardez son sourire de triomphe lorsqu'il a aidé à faire un gâteau !

Si on l'empêche de se salir, de faire du bruit, de mettre du désordre, d'attraper des insectes, on le prive de tout un champ d'exploration et d'imagination... Il est à mon avis dangereux de ne lui fournir que des jouets « propres », comme le mettre devant des dessins animés, de vouloir combler sa disponibilité, avant-même qu'il ne la ressente. Comment faire comprendre à un ado que les jeux vidéo ne sont pas la panacée, si on l'a placé tout petit devant un écran de télé face à des dessins animés pendant des heures (pour avoir la paix) ?

Ce qui a trait à la socialisation

Au fur et à mesure qu'il se sépare de la fusion qui le maintenait complètement dépendant de sa mère tout d'abord et de ses parents ensuite, l'enfant va créer ses propres relations. Il va se mettre à s'intéresser aux autres, à participer à des jeux communs. De même, il va spontanément proposer son gâteau ou son jouet, quand il a fini de s'en servir et si on le lui rend. Mais, comme nous-mêmes, il ne supportera pas qu'on le lui prenne, qu'on le juge, qu'on l'oblige, qu'on le punisse en cas de refus ! Enfin, il cherche l'affection, l'acceptation, l'amour, l'estime.

La question sera naturellement de savoir comment l'école peut intervenir auprès d'enfants dont certains présentent des signes de carence grave...

L'essentiel à retenir

N'oublions jamais qu'un enfant est immature physiologiquement et émotionnellement !

L'enfant est entièrement dépendant des soins des adultes. Il a des besoins qu'il ne peut pas satisfaire lui-même.

Son cerveau et son métabolisme ne lui permettent pas la même analyse que peuvent faire les adultes.

Une enfance heureuse et sereine est le socle d'une future confiance en soi équilibrée.

L'enfant naît « pur ». Son enfance peut le polluer.

L'ADOLESCENT

Au programme

- Les besoins de l'adolescent
- Les possibles de l'adolescence
- Les difficultés liées à l'adolescence

La violence à l'école va bien entendu concerner aussi le collège et le lycée. Faisons donc un peu plus connaissance avec cet ado, à travers quelques remarques, avant d'étudier plus particulièrement ses besoins, ses possibles et ses difficultés... L'adolescent est dans un entre deux. C'est un être en désir et en devenir. Comprendre le fonctionnement d'un enfant ou d'un adolescent, c'est avoir le « mode d'emploi » qui permettra d'avoir avec lui des relations agréables et qui construisent son identité.

Une connotation souvent négative

Être adolescent comporte souvent une connotation négative, dans le langage courant. Si un parent parle de son ado, la réponse peut souvent être : « *Ah ! vous avez un ado...* » avec les yeux levés au ciel, une moue qui en dit long, un soupir, l'air de suggérer que ce ne doit pas être facile... Remarquez que si un fait divers défraye la chronique, on parlera plutôt d'un *jeune*, d'un *ado* qui a dérobé ceci ou commis telle exaction, alors qu'on parlera d'un *collégien* ou d'un *lycéen* qui est intervenu positivement...

L'adolescence est une période de transition. Un passage entre un état où tout était à peu près simple, puisque les parents (dans les cas où il n'y a pas de maltraitance) géraient pour l'enfant, et un

autre état, où il deviendra progressivement de plus en plus autonome. Encore dépendant, il est épris de liberté. Déjà capable de se prendre en charge dans certaines circonstances, il a encore tellement besoin du soutien des adultes... Cette période est caractérisée par de nombreuses transformations, dans tous les domaines, mental, émotionnel, physique. Ce passage peut être calme ou tumultueux...

L'adolescent a des choses à dire ! Tellement de choses à dire... Pourtant, bien des adultes se plaignent que leur ado ne leur parle pas au moment même où lui se plaint que personne ne l'écoute et ne le comprend (à part ses copains !). Pourquoi donc y a-t-il une telle attente mutuelle, vouée à autant de difficulté ? C'est parce que, bien souvent, l'ado a essayé de communiquer ses envies, ses rêves, sa réalité... Mais cela a pu être balayé d'un revers de jugement : « *Tu n'y penses pas ?* », « *N'importe quoi !* », etc. Il faudrait ne pas faire l'erreur d'espérer que l'adolescent exprimera ce qu'on attend. On préfigure ce qu'il devrait penser ou éprouver (et qui nous conviendrait bien !). Moyennant quoi, on ne se prépare pas à le rencontrer, lui, et on se montrera alors déçu, laissant la part belle aux reproches et critiques ! Si ses idées sont dénigrées systématiquement, s'il subit une forte pression de conformité, l'ado se tait... ou bien il hurle...

Les besoins de l'adolescent

Tout être humain fonctionne à partir de ses besoins. En reprenant la classification proposée par certains chercheurs²⁰, on peut ainsi les répertorier :

- les besoins physiologiques, qui correspondent aux fonctions de survie et de perpétuation de l'espèce ;

20. Celle d'Abraham Maslow, sous la forme de sa fameuse « pyramide », parmi tant d'autres .

- les besoins de sécurité, cette sécurité de base qui permet de ne pas avoir l'esprit trop envahi par des craintes ;
- les besoins d'appartenance, afin de trouver sa place au sein d'un groupe humain ;
- les besoins d'estime et de reconnaissance, afin d'acquérir un minimum de confiance en soi ;
- les besoins d'épanouissement personnel, afin de créer quelque chose qui donne sens à la vie.

Je vous propose d'étudier plus particulièrement, mais de manière non exhaustive, ce qu'il en est de ces besoins lorsqu'on est adolescent...

Les besoins physiologiques

Le corps de l'adolescent est soumis à des modifications très profondes. Il y a un âge où l'on a l'impression que le pantalon qu'on vient de lui acheter est déjà trop court ! Ce grand corps n'est pas encore « fini » et manifeste impétueusement ses exigences. Il faut en développer les muscles. Ce corps a besoin de s'exercer, de faire du sport, de se nourrir, beaucoup ! Il faut le reposer aussi, beaucoup plus que celui d'un adulte. Et puis un bouleversement hormonal se produit et la sexualité s'éveille... Elle envahit, qu'on le veuille ou pas, l'univers de l'adolescent.

Les besoins de sécurité

Chez l'adolescent, les besoins de sécurité sont particulièrement mis à mal... C'est en effet la période de multiples grandes peurs. L'adolescent prend conscience que la vie n'est pas simple. Il prend conscience du futur et de la durée limitée de la vie. Il prend conscience qu'il va lui falloir travailler, que tout n'est pas donné, comme dans son enfance. C'est l'inconnu qui est devant lui. S'il fait des études, il n'est pas certain que ce sera en

lien avec la suite de sa vie. À notre époque s'ajoutent les peurs contextuelles : celle du chômage, celle des maladies sexuellement transmissibles. Il est aussi soumis à de grandes ambiguïtés internes : il a peur de la mort et peur de la vie ; peur de ne pas être conforme et de ressembler ; peur de décevoir...

Les besoins d'appartenance

L'adolescent est en pleine période de recherche d'identité. Jusqu'alors, dans la plupart des cas, il s'identifiait principalement en référence à ses parents. Là, il va commencer à trouver – ou du moins à chercher ! – qui il est, lui. Pour ce faire, pour sortir de la fusion, il lui est indispensable de s'opposer. Et, si les parents veulent garder le lien très serré, soit il se soumettra, soit il transgressera sans ménagement. Avant, il se sentait faire partie de sa famille, c'était bien cela qui était prioritaire. Il était « issu de..., venant de... ». Désormais, il doit trouver sa place dans le monde et il va chercher à « faire partie de..., être intégré à... ».

Après une appartenance par la filiation, il cherchera une appartenance par l'affiliation. La bande, le groupe lui sont indispensables et cela entraîne des situations plus ou moins confortables pour lui. Des signes de reconnaissance mutuels, des codes, des pratiques lui assureront une certaine protection, mais il devra aussi se plier à l'autorité* d'un meneur, le cas échéant. Pour être intégré à ce groupe dont il a tellement besoin, il pourra accepter les rites d'initiation qui lui sont demandés, ou imposés.

Gisèle, 66 ans, se souvient encore d'avoir été mise à l'écart

« Toutes mes copines avaient des bas et moi, on m'obligeait à porter des socquettes ! En géographie, le prof appelait une élève au tableau. Si elle m'appelait, c'était l'horreur, j'avais l'impression que tout le monde regardait mes socquettes d'un air goguenard et je ne savais plus rien. Même si je connaissais ma leçon, j'étais incapable, je répondais n'importe quoi. Je me sentais à part...»

L'ado est encore peu capable (et c'est bien normal) d'assumer tranquillement la différenciation de lui-même.

Les besoins d'estime et de reconnaissance

Là encore, les repères changent. Dans les familles non pathologiques, l'enfant était assuré de l'amour de ses parents et de son entourage. Il a maintenant besoin de vérifier si le monde lui reconnaît une valeur. En dehors même des histoires hormonales, l'amour de quelqu'un de son âge lui signifie : « *Je t'ai choisi, entre tous, et c'est toi qui me plais* », et cela lui rend justice. D'autre part, le regard positif d'autres adultes rencontrés lui est indispensable, car, comment savoir qu'on est estimable, si on n'a pas été estimé ? Comment savoir si on est appréciable si on n'a pas été apprécié ? Enfin, il aura besoin de vérifier par ses actes, s'il est capable de réussir. Il va donc tester, expérimenter, créer... Tout ceci est le socle d'une confiance en soi future.

Les besoins d'épanouissement

Le jeune enfant n'a pas encore la conscience du long terme²¹. L'adolescent découvre cette réalité. Il va donc se mettre à élaborer des rêves, à refaire le monde, à créer un imaginaire futur et à se placer dans ce monde. Pour cela, il a besoin de temps. On lui dit qu'il rêve... peut-être, mais ça lui est indispensable. Il s'isole dans son monde, s'enferme dans sa chambre, dans sa musique, avec son casque sur les oreilles, parfois dans la virtualité. Il crée son « nid », dans sa chambre en désordre (mais c'est juste le prolongement du doudou qui ne doit pas passer à la machine à laver pour être rassurant). Plus il est jeune, plus son analyse est incomplète, mais il faut qu'il passe par ces phases,

21. Il dit qu'il veut devenir pompier ou motard, ou infirmière ou maîtresse d'école, sans analyse, juste pour jouer, porter l'uniforme ou s'identifier aux gens qu'il admire.

sans s'entendre immédiatement rétorquer qu'il s'agit d'avoir les pieds sur terre !

Un besoin spécifique de l'adolescence : « le détachement séculaire »

J'appelle « détachement séculaire » la possibilité qui doit être accordée à l'adolescent de se séparer de sa famille, de « couper le cordon »... Il devient acteur de ce détachement et c'est à lui, cette fois, de prendre des initiatives. Il fait des choix qui ne sont pas toujours ceux que ses parents auraient faits pour lui. Il s'oppose et vérifie ainsi la pertinence de ses expériences. Il est très important alors qu'il puisse encore s'appuyer sur ses parents s'il en ressent le besoin, mais qu'il ne soit en aucun cas « emprisonné » dans la pensée ou les initiatives de ses parents.

À noter

Les adultes prennent souvent « contre eux » ce qui n'est que l'expression d'une recherche indispensable à l'éclosion d'une personnalité. Plus les adultes comprendront et accompagneront ce détachement avec sérénité et solidité, plus l'adolescent sera capable de venir faire appel à eux en cas de besoin. Au contraire, plus les adultes se montrent inquiets, angoissés, plus ils émettent de doutes sur les chances de réussite (« *Je n'ai pas l'impression que ça peut marcher, ton truc !* ») et de jugements sur les éventuels échecs (« *Je te l'avais bien dit !* »), plus l'adolescent tentera de prouver à tout prix qu'il peut s'en sortir seul, même s'il rencontre une difficulté.

Plus les adultes resserrent le lien, plus les adolescents mettent d'énergie, voire de violence, à s'en libérer. Je me souviens de la phrase de ce jeune homme qui avait organisé, à vingt ans, un rallye « Paris-Moscou en Coccinelle » et avait résolu les difficultés, magnifiquement, à peu près seul. La veille du départ, son père, un homme très débrouillard, lui faisait des tas de recommandations sur des points qu'il avait déjà résolus. C'est

alors que ce jeune homme avait dit : « *Toi, il faudrait te ficeler, te bâillonner, te mettre dans un coffre et venir te chercher en cas de besoin !* »

Deux attitudes à adopter avec un adolescent

Deux attitudes dangereuses sont à repérer et à éviter pour accompagner au mieux cette période.

Être à l'écoute sans juger

Les adolescents en très grande difficulté, notamment ceux qui ont fait une tentative de suicide, disent que leurs parents ne les écoutent pas. Les mêmes parents, désolés, se plaignent que leur ado ne leur dit rien. Le désir de communiquer existe bien réciproquement, pourtant il n'aboutit pas souvent si le discours du jeune est immédiatement rationalisé et disqualifié : « *Mais enfin, tu n'y penses pas !* » « *Sois réaliste !* » « *Ça ne pourra jamais marcher !* » « *C'est ça, rêve toujours !* »

Je propose au contraire de s'intéresser au rêve quel qu'il soit, sans prétendre pour autant qu'il est réalisable, c'est-à-dire sans rentrer avec lui dans son rêve. Juste s'intéresser à son rêve : « *Ah bon ? Tu aurais envie de cela ? Qu'est-ce qui te pousse à vouloir cela ? Tu en attendrais quoi ?* » etc. On ajoutera au fur et à mesure des questions qui permettront de revenir au présent : « *Comment envisages-tu les choses ? De quoi aurais-tu besoin ? Par quoi faudrait-il que tu commences ?* » etc.

Respecter tout en résistant

Certains adultes confondent respect de l'ado et liberté absolue qui lui serait laissée. Ceci le responsabilise trop brutalement. Dire à un ado : « *Je ne te dis rien, fais ce que tu veux, la seule chose que je te demande, c'est d'être heureux* », peut être très déstabilisant pour lui car il sera alors seul responsable de ses échecs et

se sentira d'autant plus coupable qu'il avait, lui a-t-on prétendu, toutes les cartes en main...

Sauf qu'on ne lui a pas expliqué que le but qu'on lui a assigné (être heureux !) est plutôt un cheminement qu'une réelle destination atteignable ! Les adultes se doivent de prendre leurs responsabilités, de résister aussi car on ne s'appuie bien que sur ce qui résiste... et les ados ont encore tant besoin de s'appuyer !

Les possibles de l'adolescence

L'adolescence, fort heureusement, se passe souvent très bien ! C'est un presque-adulte qui éclot. Dans cette perspective positive, quelles sont ses caractéristiques ?

L'adolescence est la période de toutes les envies, de toute l'énergie, de tout l'épanouissement, de tous les rêves... Et c'est une réalité si le sujet n'a pas été étouffé par des interdits et des « oui mais » précipités. Souvenez-vous... n'avez-vous pas éprouvé cela dans votre propre adolescence ?

Des envies

Il y a plein d'élan et d'enthousiasme à cette période. Il peut y avoir de grands idéaux que ce soit pour réaliser une situation personnelle ou professionnelle ou pour aller secourir une cause à l'autre bout de la planète. Des professeurs peuvent obtenir de leurs élèves un investissement important pour soutenir un projet dont ils voient l'utilité. Des groupes de musique, de sport, de danse fonctionnent grâce à l'engagement constant des jeunes qui les composent. Comme ils sont encore assez peu inscrits dans le long terme, ils doivent pouvoir constater les effets de leur générosité : collecte de jouets, de nourriture, aide à la construction d'une fontaine...

De l'énergie

Le corps est en train d'atteindre son niveau de performance optimal. Les athlètes, les champions sportifs commencent à émerger. Les jeunes gens qui faisaient leur service militaire étaient appelés à dix-huit ans... On a l'impression qu'ils sont infatigables même s'ils ont besoin de beaucoup de sommeil pour récupérer ! L'appétit peut être étonnant car il faut bien donner du carburant à ce corps sollicité par la manière dont il grandit et par les efforts qu'on lui demande.

De l'épanouissement

Comme ils sont beaux, ces adolescents ! Pas encore tout à fait à maturité, mais presque... Je ne parle pas seulement de leur physique, mais aussi de leur manière de réfléchir, de s'émouvoir, de s'engager. Si on prend le temps de les écouter, on sent pétiller leur créativité, leur pureté...

De la fraîcheur affective

Ils commencent à s'éloigner de leur premier attachement (celui de leur foyer) et vont découvrir l'amour. Ils s'émeuvent, s'émerveillent, s'enthousiasment de la tendresse des sentiments et des sensations qu'ils découvrent...

De la maturité intellectuelle

L'adolescent peut commencer à s'intéresser à toutes sortes de sujets et avoir des idées très pertinentes, que ce soit en philosophie, en politique, en humanisme... Il peut dévorer des livres et soutenir une discussion élaborée. Il peut analyser avec une grande pertinence des problèmes de société. Il comprend en finesse les enjeux de situations complexes.

Des rêves

Conscients que le monde qu'on leur présente sera celui dans lequel ils vivront leur vie d'adultes, ils ont envie de le refaire à leur manière... Ils imaginent, ils rêvent. Ils ont envie d'explorer toutes leurs idées, toutes leurs possibilités... et mettent même en doute ce qu'on leur présente comme impossible ! Ils vont donc créer des paradigmes* nouveaux, dépasser les habitudes, les convenances, les « c'est comme ça... ». Ils vont dépoussiérer les croyances limitantes et bousculer les contraintes s'ils n'en comprennent pas le sens.

Ils savent aussi que tout n'est pas possible. Ils ne sont pas déraisonnables et sont capables de demander des conseils aux adultes. Ils savent pertinemment qu'ils doivent encore apprendre.

Au contraire, ce qui les exaspère, c'est qu'on leur donne des conseils quand ils n'en ont pas demandé, c'est qu'on voue leurs idées à un échec annoncé avant même d'avoir la possibilité de s'exprimer et que ce projet ait été étudié ou expérimenté, c'est qu'on juge leurs idées inadaptées (ou stupides !) et qu'on tente de les décourager *a priori*.

Les difficultés liées à l'adolescence

Les adolescents sont pris dans un réseau de besoins antagonistes et il peut nous arriver de les critiquer, de comparer leur attitude à la nôtre au même âge sans tenir compte que le contexte est différent, que l'époque dans laquelle ils vivent, ils ne l'ont pas choisie, que c'est même nous qui l'avons fabriquée pour eux ! Les structures sociales et familiales ont considérablement été bouleversées. C'est juste un fait...

Voici donc quelques besoins antagonistes qui agissent sur eux de façon parfois bien angoissante :

- Besoin d'être vu et distingué *et* besoin de disparaître, de se fondre dans la masse.
- Besoin de liberté, d'autonomie *et* besoin de ne pas se sentir abandonné.
- Besoin d'être valorisé et reconnu unique *et* besoin de ne pas être trop sur le devant de la scène, afin de continuer à appartenir à sa bande.
- Besoin d'aimer, d'AIMER, *et* besoin de haïr, de DÉTESTER !
- Besoin de sécurité *et* besoin de risque, de défi.
- Besoin de vivre et d'exister²² : vivre concerne les choses à gérer, l'aspect physiologique, l'aspect de la survie ; exister, c'est ce qui donne le sens de la vie, la « quête », la poursuite d'un idéal... Trop de l'un ou trop de l'autre crée un déséquilibre dangereux.

Ceci nous amènera à nous intéresser de plus près à des sentiments très violents qui peuvent atteindre tout être humain mais avoir un impact encore plus dur sur l'adolescent (et le conduire vers des attitudes de violence) : la honte et la culpabilité*.

L'essentiel à retenir

L'adolescence est un passage, un entre-deux.

Cet état ouvre à l'adolescent quantité de possibilités qu'il a naturellement envie d'explorer, dans les domaines de la pensée, du corps, des émotions.

L'adolescent a encore besoin de soutien, d'informations, d'aide.

La confiance en soi se construit – ou se détruit – à cet âge.

22. Xavier Pommereau, *Ados en vrille, mères en vrac*, Albin Michel, 2009.

QUAND L'ENFANT OU L'ADO VA MAL

Au programme

- Les effets dévastateurs de la honte et de la culpabilité
- Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre lui-même
- Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre les autres

De même qu'on peut affirmer, lorsqu'on voit une ampoule s'allumer, qu'on a actionné un interrupteur, de même, lorsqu'on voit la violence s'allumer, on peut être certain qu'il s'est passé quelque chose en amont ! Mon propos n'est pas ici d'entrer dans l'éternelle polémique qui oppose les partisans de la punition suffisamment dissuasive pour qu'enfin la société puisse dormir en paix aux partisans de l'excuse et de la victimisation.

Mon propos est de démontrer le mécanisme qui produit la violence et, donc, comment on pourrait l'éviter...

Les effets dévastateurs de la honte et de la culpabilité

La honte et la culpabilité entraînent une grave carence de confiance en soi et d'estime de soi et peuvent avoir des effets

terribles. En effet, c'est un jugement de soi sur soi, comme si un juge suprême intériorisé imposait un verdict sans aucune possibilité de réévaluation. On peut toujours se distancier de l'avis d'un tiers, on peut combattre un jugement porté par l'autre, mais on ne peut rien contre cette vérité intérieure qui exclut toute circonstance atténuante ! Dans ce domaine, il n'y a pas pire ennemi que soi-même !

À noter

Il arrive qu'on confonde honte et culpabilité. Pourtant, elles ont des origines et des effets différents. La culpabilité s'éprouve par rapport au sentiment d'avoir commis une faute, la honte par rapport au sentiment d'être d'une nature inconvenante²³.

La culpabilité

La culpabilité constate une atteinte au cadre de référence inculqué : « *J'ai fait quelque chose que je n'aurais pas dû et pour cela, je mérite une sanction ! Pourtant, je peux toujours essayer de me racheter.* » Ce sentiment naît en raison de responsabilités trop importantes confiées à un âge encore tendre, aux échecs stigmatisés, aux reproches même injustifiés. Il faut savoir à quel point l'enfant s'attribue facilement la faute des difficultés de ses parents. Son vécu sera alors proche des phrases ci-après : « *Je me sens mal. J'ai des remords. C'est bien fait pour moi. Je l'ai bien cherché. Je ne mérite pas. Je n'aurais jamais dû. J'ai transgressé. Tout ce que je fais tourne à la catastrophe.* »

La culpabilité de Camille, 18 ans

Camille a fait plusieurs tentatives de suicide et est très inhibée. Elle est déscolarisée, vit seule dans un studio, ne sort pratiquement pas. Il faut savoir

23. J'ai détaillé comment naissent ces sentiments ravageurs dans mon précédent ouvrage : *Et l'émotion se fait chair. Comprendre la face cachée de nos actes, op. cit.*

qu'elle a fait à l'âge de onze ans un AVC. J'ai vu le père de cette jeune fille de dix-huit ans hurler dans mon cabinet (et devant elle !) qu'elle lui compliquait la vie, que si elle allait bien, lui irait mieux et qu'il allait finir par se suicider... La mère, quant à elle, tient un autre discours lui conseillant de voir les choses positives, que tout ne va pas si mal pour elle, qu'il y a pire dans la vie... Elle ajoute que Camille est insupportable et qu'elle-même n'en peut plus. En demandant à cette jeune fille blessée ce dont les adultes étaient incapables eux-mêmes (aller bien), on lui signifiait qu'elle était la cause de tous les maux de ses parents. Elle se croyait donc coupable, alors qu'elle était en fait une victime ; il aurait fallu la comprendre, l'aider, la rassurer...

La honte

La honte établit un constat d'indignité par rapport à une image idéale impossible à atteindre. Une sorte de miroir intérieur renvoie : « *Tu n'es qu'une pauvre chose et rien ni personne n'y pourra rien...* » Ce sentiment naît soit par un regard négatif posé sur l'enfant, soit par une absence de regard ! Les mots de la personne qui éprouve de la honte sont : « *Je suis insuffisant. Tout le monde doit le remarquer. Je voudrais passer sous terre. Je suis plus bas que les autres, moins légitime, moins valable. Quelque chose en moi ne tourne pas rond. C'est dans la moelle de mes os !* »

La honte d'Alex, 48 ans

Cet homme charmant, souriant, belle situation et nombreux succès féminins me dit : « *Je SUIS de la m...* » et n'arrive pas à créer une belle relation amoureuse. Son père l'a toujours rejeté car il voulait que son épouse ne soit pas aussi une mère, il était jaloux de l'enfant. Sa mère ne lui faisait qu'une toute petite place, en cachette du père ! Pas étonnant qu'il n'ait pas pu construire une image suffisamment positive de lui-même pour avoir une saine confiance en lui.

La honte à cet âge, peut aussi provenir du sentiment de différence...

Marie souffre du regard des autres

Marie avait de l'acné et souffrait horriblement du regard des autres (ou du moins de ce qu'elle pensait du regard des autres). En plaisantant, sa mère lui disait que ça passerait lorsqu'elle serait femme (en d'autres termes, lorsqu'elle ferait l'amour). « C'était un vrai pousse-au-crime ! » et un double-message particulièrement ambigu dans une famille très rigoriste, voire rigide sur le sujet de la sexualité. Elle a suivi le conseil sous-jacent, a connu quelques aventures sans lendemain qui lui ont laissé un sentiment d'être une femme facile.

Lorsqu'un adolescent éprouve l'un ou l'autre de ces sentiments (ou les deux !), alors, il y a risque grave de passage à l'acte ! La violence est toute proche, soit contre lui-même, par toutes sortes de conduites à risque, de mutilation, d'anorexie, de boulimie ou même de suicide (quelles bonnes raisons l'ado qui vit de tels sentiments aurait-il de respecter son corps, le corps d'un être aussi indigne ?), soit contre quelqu'un ou quelque chose ! La souffrance est telle qu'il est impérieux pour lui de la soulager et que l'issue, comme pour le rat dans la cage de Laborit, est la violence...

Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre lui-même

Parents, si vous vous sentez exaspéré par votre adolescent, si vous n'en pouvez plus, si son comportement est provocateur, s'il insulte, casse, crie, fugue, s'il s'isole systématiquement dans sa chambre, s'il se met en danger par toutes sortes de conduites incohérentes, ne le grondez pas ! Ne l'humiliez pas ! Ne lui faites pas la morale ! Sachez que ces signaux sont des signaux de détresse ! C'est au moment où un enfant (quel que soit son âge) est le plus désagréable qu'il a le plus besoin d'amour, de solidité, de compréhension, de présence, de confiance. Il a besoin

de votre solidité, de votre écoute, de conseils et d'explications, d'aide mais pas de jugements ni de raisonnements.

Les conduites addictives (comprendre pour aider)

L'enfermement dans des jeux vidéo

L'enfermement dans des jeux vidéo procure à l'adolescent un moment de virtualité où il peut maîtriser les choses. Complètement englouti dans son jeu, il n'a plus de contact avec la dure réalité de sa vie, avec tous ses soucis et problèmes : il s'évade, rien ne vient perturber sa sérénité. De plus, il joue en réseau, ce qui renforce sa sensation d'être relié à des copains du monde entier qui partagent ses préoccupations et donc, le comprennent (eux !).

Le tabac et/ou le cannabis²⁴

L'adolescent est le plus souvent sollicité par des copains et cela lui permet, sans danger pense-t-il, d'être intégré à un groupe. Puis l'effet euphorisant est ressenti et lui procure là encore la possibilité de se déconnecter d'un monde difficile, qui peut être fait d'échecs, de brimades, de reproches, de fatigue, etc.

L'alcool

L'alcool est consommé pour les mêmes raisons. Là encore, je recommande aux parents de parler, d'aborder le problème mais sans reproches. Ce serait prétentieux de vouloir traiter un sujet si délicat en deux phrases, mais je recommande une approche qui pourrait être ainsi synthétisée : « *Je suis convaincu(e) que tu souhaites être en bonne santé, heureux, réussir ta vie. Je fais entiè-*

24. Je n'évoque pas ici les drogues dures, plus rares à l'âge de la scolarisation. Mais ces consommations commencent par la consommation de substances plus « douces ».

rement confiance à cette volonté en toi... Si tu bois aujourd'hui, je ne sais pas exactement quelles sont les raisons qui t'ont poussé à le faire, mais je te propose qu'on en parle... Peut-être n'arrives-tu pas à t'en passer parce que cela te procure une sensation d'apaisement ? J'imagine que cela correspond à une difficulté ? Je voudrais t'aider, parce que je t'aime. Comment pourrions-nous faire ? »

La boulimie

La boulimie est une autre forme d'addiction. Elle compense un manque... L'attitude des adultes restera proche de celle décrite plus haut. Inutile de le tarabuster, de le priver, de surveiller chaque bouchée de son alimentation. Il faut bien garder présente à l'esprit l'importance de l'aspect physique à l'âge où l'on commence à chercher à séduire. La boulimie peut être un signe ostensible de manque de confiance en soi. L'ado boulimique se sent extrêmement dévalorisé, inintéressant, nul...

L'anorexie

Ce trouble est particulièrement inquiétant car il est susceptible de mettre en péril la vie même... C'est un sujet qu'il conviendrait de développer largement mais voici déjà quelques éléments de connaissance qui permettent d'aborder un peu mieux la jeune fille²⁵ qui en souffre.

Souvent l'anorexie commence par un défi, au collège, juste pour perdre en quelques jours les deux ou trois kilos qui la gênent.

Le pacte de Virginie et sa copine

Virginie me parle du « pacte » qu'elle a fait avec une amie : « Ne pas manger pendant une semaine ». L'autre a abandonné au bout de deux jours ; elle y est toujours fidèle depuis bientôt deux ans...

25. Il existe quelques cas d'anorexie chez les garçons, mais ils sont plus rares que chez les filles.

Les comportements associés sont souvent une hyperactivité physique et intellectuelle. Le trouble de ces adolescentes passe souvent inaperçu car elles ont de très bons résultats scolaires, font du sport et accomplissent des performances. Dans un premier temps, en apparence, tout va très bien ! Pourtant, il faut comprendre la souffrance d'une personne anorexique. Elle n'y peut rien : maigrir devient une obsession sans nuances. Paradoxalement, elle souffre un martyre de ne pas pouvoir faire autrement.

Le plus souvent, ces ados ont une difficulté à investir un corps de femme²⁶. Souvent très matures intellectuellement, elles sont très immatures émotionnellement et vivent un écartèlement entre leur désir d'être adultes et leur refus inconscient de le devenir.

Le rôle des parents est alors très délicat... Il s'agit bien entendu de parler avec son enfant mais SURTOUT de ne jamais critiquer, ni banaliser, ni surveiller, ni obliger à manger... Là encore, il s'agit d'être calme, solide, à l'écoute, proche, rassurant et de se faire rapidement aider par des spécialistes.

La tentation du suicide²⁷

Tous les adultes en charge d'adolescents devraient à mon sens être informés du contexte dans lequel un jeune court un risque important de suicide et des éléments qui peuvent indiquer la possibilité d'un passage à l'acte²⁸.

26. Cette difficulté à investir un corps de femme peut provenir de toutes sortes de raisons. Une thérapie mettra au clair l'histoire personnelle qui maintient la personne dans cette « peur de grandir ».

27. On lira à ce sujet avec grand intérêt tous les ouvrages de Xavier Pommereau sur la question.

28. Selon l'enquête conduite en 2011 par Boris Cyrulnik, à dix-neuf ans, 1 garçon sur 4 et 1 fille sur 3 ont eu l'idée du suicide. À dix-neuf ans, 7 % des individus ont fait une tentative de suicide. Et cela peut commencer dès sept ans...

L'adolescent suicidaire présente quelques caractéristiques : il ne peut pas intégrer la frustration, soit parce qu'elle est disproportionnée, soit parce qu'il ne l'a jamais vécue, ayant été un enfant-roi auquel on n'a jamais rien refusé. Immature sur le plan affectif, il ne peut pas se projeter dans un long terme. Il vit de plein fouet l'immédiat et, si sa souffrance est intense, il ne peut imaginer que cela cessera. C'est un enfant qui possède une certaine efficacité intellectuelle, qui lui permet d'élaborer son acte. Il est capable d'agir et ne reste pas reclus, soumis et inhibé dans son coin. Son humeur est dépressive mais il est capable de grandes exaltations car il est pauvre en émotions mais riche en sensations. Il a le sentiment d'être totalement incompris et isolé au milieu de la foule, la conviction que personne ne l'aime. Il se sent incapable, totalement démuné. Alors, la seule possibilité qui lui reste encore d'agir dans sa vie, c'est de choisir d'y mettre fin...

Il faut savoir qu'il peut :

- soit passer à l'acte par impulsion, parce qu'il ne recherche pas LA mort mais juste l'arrêt de sa souffrance. La veille, il pouvait aller assez bien, l'instant d'avant, rien n'était vraiment décidé. Il joue sa vie à la roulette russe... Son acte va surprendre l'entourage qui peut difficilement l'anticiper, ou même l'envisager, donc l'en protéger... L'adolescent tient tout de même à la vie, dans ce contexte-là. Je redis que c'est juste la souffrance qui est insupportable à cet instant-là.

Le protocole d'Alexandra

J'ai mis en place un protocole avec Alexandra : il lui arrive de me téléphoner et de me dire que là, tout de suite, son envie de se suicider est à 19 sur 20. Elle peut alors m'expliquer ce qui la fait autant souffrir et le fait d'en parler et de se sentir comprise l'apaise...

- soit organiser, programmer et préparer minutieusement son acte, avec l'intention déterminée de mener à bien son projet. Ce suicide est le plus souvent destiné à faire comprendre quelque chose à quelqu'un. Il dit : « *Vous ne vouliez pas comprendre... Maintenant, vous comprenez et vous ne pourrez plus jamais m'oublier !* » On parle alors de suicide-dédicace.

Quelques comportements doivent alors être repérés car la détermination entraîne trop souvent l'aboutissement du projet :

- L'alerte à laquelle il faut être le plus attentif. C'est un changement brusque de comportement. Tout à coup, l'adolescent devient très calme, serein... Il est déjà « ailleurs », a enfin trouvé une perspective, une solution et s'en trouve extraordinairement soulagé.
- D'autres signaux doivent être pris très au sérieux : il se scarie, il se cogne la tête ou les poings contre les murs, il s'arrache les cheveux, il devient anorexique ou boulimique, il se désintéresse complètement de sa scolarité, il se livre à des addictions, il s'enivre systématiquement ; s'il conduit, il prend des risques, il peut en prendre aussi lors de jeux dangereux : le foulard par exemple.
- Puisqu'il se sent totalement incompris, il lui arrive souvent de rompre la communication de façon brutale : il s'enferme dans sa chambre et ne veut voir personne, il coupe une discussion et part en claquant la porte, il jette un objet, il fracasse, il insulte.

Bien entendu, ces comportements choquent les adultes mais c'est absolument le moment de ne porter aucun jugement sur lui et d'offrir au contraire une disponibilité pour se mettre à l'écoute et tenter de comprendre ce que cet adolescent tente d'expliquer au risque de sa propre vie...

Le risque de la radicalisation et du repli sectaire

Le risque de radicalisation touche toutes les classes sociales et toutes les origines. Il n'y a pas une raison mais plusieurs, parmi une conjonction de facteurs :

- des normes sociales floues ;
- une lacune de contenance familiale ;
- des familles conflictuelles ;
- des expériences sociales traumatisantes (échec scolaire, isolement...) ;
- la dérision à propos des politiques, de la loi ;
- la vulgarisation des images violentes et leur virtualité ;
- le manque de sommeil souvent dû à une utilisation excessive du téléphone portable, la nuit en particulier, ce qui peut entraîner des difficultés à étudier ;
- Internet mieux maîtrisé par les jeunes que par leurs parents, incapables d'intervenir sur la bonne gestion de cet outil et donc d'exercer le contrôle parental...

Les recruteurs savent utiliser les besoins fondamentaux des jeunes adolescents en les manipulant à leur avantage :

- l'identité : chez des jeunes qui se cherchent et ne trouvent pas de place dans leur famille ou dans la société, ils créent un sentiment d'appartenance fort (« *Chez nous, tu es chez toi !* ») ;
- l'image valorisante : la meilleure clé pour entrer dans le cerveau d'un adolescent mal dans sa peau, c'est de lui donner une image valorisante ;
- la présence : « *Tu ne seras plus jamais seul au monde, nous sommes là pour toi, avec toi.* » ;
- le cadrage : le cadre est sécurisant en offrant des repères facilement assimilables, les règles sont simples et claires... même si les intentions sont mauvaises ;
- la victimisation : ils transforment les blessures sociales vécues par des jeunes en une colère non pas constructive qui permet-

trait de se révolter pour s'en sortir (« *Tu vas réussir car tu es plus capable que ce que l'on croyait* »), mais haineuse qui attise l'esprit de revanche, de vengeance (« *La société ne t'a pas fait de place, donc elle n'a aucune valeur et tu peux la détruire* ») ;

- le repentir : vis-à-vis de jeunes qui ont commis des petits méfaits, ils jouent du sentiment de culpabilité et de l'ambiguïté ressentie, en leur donnant la possibilité de « se racheter » grâce à un acte sans nuance ;
- la toute-puissance : vis-à-vis de jeunes qui ont le sentiment d'avoir tout raté, de n'avoir aucune fierté possible, l'offre des recruteurs est d'obtenir la possibilité de devenir célèbre dans le monde entier, sur toutes les télévisions de la planète !

À noter

Le changement peut être très rapide ! En deux ou trois mois, un jeune peut être mis sous emprise et changer complètement de comportement.

Conseils aux parents

Parents, sans vous affoler, restez vigilants... Les drames n'arrivent pas que chez les autres. Ne pensez pas que votre ado, puisqu'il a de bonnes notes et semble à peu près stable ne risque rien : les ados déterminés sont capables de tout faire pour passer inaperçus. Restez calmes, solides, présents, confiants, disponibles et sachez écouter vos adolescents... Montrez à votre adolescent ses capacités et accompagnez-le pour qu'il ait un sentiment de fierté. Oubliez les humiliations, les injustices et les punitions absurdes qui dégradent l'image et font perdre confiance au monde adulte.

La disponibilité ne se mesure pas en durée du temps passé mais en qualité de présence et d'attention réelle centrée sur votre enfant. Si vous l'écoutez vraiment, si vous ne le critiquez pas, si vous ne remplissez pas l'espace avec vos propres représentations*

ou vos conseils, mais si vous tâchez de le comprendre, il vous dira lui-même comment vous pouvez l'aider. Nous reparlerons au troisième chapitre de la manière d'écouter un ado.

À noter

Si vous êtes dépassé, n'hésitez pas à vous faire aider. Il existe maintenant des aides à la parentalité, des groupes de paroles, des associations de discipline positive, des thérapeutes spécialisés, des livres²⁹...

Geneviève est inquiète pour son adolescente

La mère d'une petite jeune fille de quinze ans me dit : « *Elle est sans repères, perdue... Elle se scarifie le bras, elle est mal dans sa peau... Ça nous pourrit la vie, ça ne peut plus durer. Au collège, elle a plein d'heures de colle... Je n'y arrive plus, je suis perdue aussi, j'ai besoin d'aide...* »

Cette jeune fille m'explique qu'elle vit une souffrance intense. Elle pleure quand elle évoque certains passages de sa vie : elle ne s'entendait pas du tout avec son beau-père qui la houspillait tout le temps : « *On se parlait de moins en moins avec ma mère.* » Alors, elle entretient des correspondances très fréquentes par SMS avec ses copines. Pour Noël, elle va chez son père. Elle a besoin de rester connectée avec ses amies et utilise beaucoup son portable. Son père s'énerve et cela se termine mal : « *Il m'a battue, m'a donné des coups de pieds, m'a tiré les cheveux...* » J'ai expliqué à cette mère pleine de bonne volonté à quel point sa fille avait besoin d'aide, de contact, de câlins, de tendresse, de dialogue..., et pas de critiques. Elle a vraiment compris qu'elle devait dire ce qui n'allait pas sans pour autant globaliser sa fille dans une pseudo personnalité difficile... Leurs relations se sont bien améliorées et tout le monde va mieux.

Si vous sentez votre enfant s'intéresser à des idées radicales ou sectaires, aidez-le à prendre du recul par rapport à une information et à développer son esprit critique : « *Qu'est-ce que tu en penses ? Quels sont les aspects positifs et les aspects négatifs ?* » Par

29. Vous pouvez téléphoner aux services sociaux de votre ville, rechercher dans votre région une association de parents, téléphoner à SOS Amitié, demander conseil à l'infirmière du collège ou du lycée, téléphoner au Conseil général pour vous renseigner sur les aides existantes... Ne restez pas seul avec ce problème, trouvez des interlocuteurs.

des échanges constructifs, apportez des informations précises pour donner de la réalité et sortir de la virtualité de la mort, par exemple. Enfin, éduquez-le à l'empathie*, au vivre ensemble, mais sans moraliser.

A noter

En tant que parents, soyez très vigilants et n'hésitez pas à signaler très vite tout changement comportemental. Si votre enfant manifeste un comportement qui vous alerte, ne restez pas seuls... Sans dramatiser, sans vous affoler, ne banalisez pas. Les services sociaux et les gendarmes ne sont pas là pour sévir avant tout mais pour éviter que la situation ne devienne très grave. Des cellules pluridisciplinaires particulièrement bien formées existent dans tous les départements au niveau des préfectures. La PJJ (Protection Judiciaire de la Jeunesse) peut mettre en œuvre des actions et récupérer l'adolescent tant qu'il est temps.

Les violences que l'enfant ou l'ado peut exercer contre les autres

Les humiliations

Avant de parler de la brutalité physique, je tiens vraiment à évoquer une autre violence, qui peut être tout aussi ravageuse car elle atteint de plein fouet la sensibilité des victimes et peut détruire leur confiance en elles. Les humiliations et autres intimidations peuvent pousser au suicide. Plusieurs tragiques faits divers en sont la preuve. Des mères endeuillées ont créé une association très active qui propose des actions de prévention³⁰. Noémya Grohan raconte dans son livre-témoignage³¹ les souffrances qu'elle a endurées et milite contre le harcèlement scolaire. Tout le monde insiste sur la nécessité de parler,

30. SOS Benjamin-CCCD fondée par Magali Deweltz.

31. Noémya Grohan, *De la rage dans mon cartable*, Hachette, 2014.

de rompre l'isolement. Nous détaillerons plus loin les diverses formes que peut prendre le harcèlement (voir p. 103).

Les brutalités

Il y a deux manières d'être un danger pour les autres, de même qu'il y a deux manières d'être suicidaire :

- L'impulsif « sort de ses gonds » à l'occasion d'une vexation, d'un mauvais regard. Il explose, ne réfléchit pas, fonce, casse, tape, cogne, voit rouge, peut en arriver à blesser ou à tuer sans savoir ce qu'il est en train de faire.
- Le déterminé met en œuvre des stratégies de destruction. Sa violence sera peut-être plus froide. C'est une démarche de terroriste... Or, « *le terrorisme choque, scandalise, bouleverse et fascine tout à la fois*³². » C'est vraiment l'effet que cherche à produire ce violent-là : il veut dominer et faire peur. À l'âge scolaire, cette violence n'est pas très courante, mais elle existe et il faut la connaître pour la déjouer car elle est tout aussi dangereuse que la violence « chaude ».

Entre ces deux pôles, il y a toute une gamme. L'enfant qui va devenir violent présente plusieurs caractéristiques :

- Il n'a intégré aucune limite, aucune règle, soit qu'il n'en ait jamais eues, soit qu'il soit dans la haine et dans une démarche de vengeance. Cet enfant ou cet adolescent sera systématiquement en lutte avec l'autorité qu'il dénie et défie.
- Il est colérique. L'immédiateté est son mode d'action ; le passage à l'acte (à n'importe quel acte) est réactif, sans réflexion.
- Il n'envisage pas la douleur de l'autre. Il est seulement centré sur lui-même et n' imagine jamais la situation du point de vue de l'autre. Aucune empathie n'est possible pour lui.

32. Pierre Mannoni, *Les Logiques du terrorisme*, In Press, 1970.

- Il est pauvre en émotions, mais très riche en sensations. Rien ne l'attendrit, rien ne l'attriste, rien ne lui fait peur. Il recherche des sensations fortes, c'est là qu'il trouve son plaisir.
- Il se lance dans la destruction pour éviter la honte suprême de ne rien savoir construire.
- Il est sans cesse dans la provocation et le défi.
- Il est fier de tout ce qui est présenté comme négatif : fier d'avoir des mauvaises notes, fier d'être considéré comme le chef de bande, fier d'avoir déjà été sanctionné par un conseil de discipline.
- Il ne baisse jamais les yeux, il toise.
- Il a besoin d'un public qui l'applaudisse. C'est un caïd.

Conseils aux parents

Parents, vous pouvez aussi être confrontés à ce problème... Que vous soyez parent d'un agresseur ou parent d'une victime, il est indispensable de comprendre les mécanismes qui entraînent un adolescent vers des conduites extrêmes, afin de pouvoir établir un dialogue avec lui et faire cesser ces comportements dangereux pour les victimes et pour eux-mêmes aussi.

Voici les histoires de trois garçons qui ont fait partie des enfants violents à l'école : Igor, Yvan et Ramsès. Tous les trois ont le visage marqué des coups qu'ils ont reçus dans des bagarres. Tous les trois disent d'eux-mêmes qu'ils ont cogné, cogné fort, qu'ils étaient nuls en classe, qu'ils étaient méchants, qu'ils ont cassé...

La tentative de suicide d'Igor, 21 ans

« J'ai eu une enfance pas joyeuse... Je ne me rendais pas compte... Ma mère buvait. Mon père aussi, mais lui était gentil, elle était méchante, elle le battait car il était handicapé et ne pouvait pas l'en empêcher. Ça faisait des bagarres à la maison. Ça allait à peu près mais à l'école, j'étais un dur. Et puis un jour, mon père

est mort, on l'a retrouvé dans une forêt, là où on allait se promener ensemble... Je faisais des fugues, des conneries à droite et à gauche, je suis devenu violent. Je suis parti pendant un an. J'ai vécu dans la rue. Quand je suis revenu chez ma mère, elle m'a insulté, elle a appelé les gendarmes et ils ont menacé de m'enfermer. J'ai fait une tentative de suicide et je suis resté quinze jours dans le coma. Je suis un miraculé... Depuis, je me reconnais physiquement mais pas mentalement, j'ai changé. »

L'éducateur d'Igor³³ le décrit ainsi : « *Il est motivé, il va de l'avant, il a envie de s'en sortir... Il manque de repères, il est en souffrance, il est attachant et a besoin qu'un adulte croie en lui. Il est sportif, dégourdi, motivé, charmeur, malin, intelligent.* » Son chemin a été long et encore chaotique mais, maintenant, il est équilibré et très serein. Il est marié, a un travail et un enfant dont il s'occupe avec tendresse et efficacité.

Yvan, 27 ans, n'est intéressé par rien

Yvan, vingt-sept ans, est amené dans mon bureau par la mère d'un de ses amis. Elle l'a plus ou moins recueilli et tente de l'aider. Il travaille dans un commerce mais ne fait RIEN d'autre de sa vie. Il me dit qu'il souhaiterait « prendre du plaisir à vivre et arrêter le chichon ». La vie ne lui plaît pas. Il fume beaucoup... Il me dit que quelque chose l'empêche d'avancer, comme un boulet qu'il aurait à la cheville : « C'est mon père, mon enfance, mon adolescence... J'ai pas fait d'études, j'ai fait des conneries... Ça a commencé au décès de mon grand-père, j'avais onze ans, ma mère ne m'avait pas dit qu'il était si malade... Je lui disais tout... Je faisais des crises par rapport à ma mère [note : les parents se sont séparés très tôt, il ne les a jamais vus ensemble]. Je ne voulais plus aller à l'école. Je me suis mis à fréquenter des voyous, à voler des scooters... Un soir, je voulais sortir et elle a fermé la porte à clé. J'ai voulu me suicider. On m'a enfermé dans un hôpital psychiatrique [note : un hôpital psychiatrique pour enfants]... Trois semaines interminables, j'étais avec les fous... J'ai décidé de partir en Afrique, avec mon père [note : il a toujours onze ans]. Mon père est un homme froid, je ne sais pas comment dire... Il ne s'est jamais occupé de nous, de moi, il n'envoyait pas d'argent... Quand je suis arrivé chez lui, il habitait dans un petit village. Il

33. Il vivait à l'époque en structure d'accueil.

me donnait de l'argent pour que j'aille chez quelqu'un pour me donner des cours. Mais le gars empochait l'argent et ne me faisait pas du tout travailler, il m'amenait boire, fumer le chichon et il m'emmenait aux putes [note : il a douze ans]. Tout le monde était violent, fallait se battre... »

Lorsque son père, lassé, le renvoie à sa mère, en France, il est totalement inadapté au collège par rapport aux jeunes de sa classe. C'est là qu'il cogne, qu'il humilie, qu'il fait n'importe quoi. Il est dyslexique mais n'est pas suivi. Le monde des adultes le juge sévèrement, l'humilie et le punit. Mais ce sont d'autres adultes, heureusement, qui lui apporteront la structure, l'attention et la solidité dont il a toujours manqué : les parents d'un de ses copains lui ouvrent leur porte très chaleureusement avec confiance mais en posant des exigences. Il est apprécié, estimé, cadré aussi... Lorsqu'il vient me voir, il est encore très honteux de ce qu'il a fait. Peu à peu, il va comprendre qu'il a été lui-même une victime et que, si ses actes sont effectivement détestables, il ne l'est pas lui-même. Aujourd'hui, il travaille et donne entière satisfaction à son employeur car il est très sérieux. Il a une copine avec laquelle il s'est installé, alors qu'il aurait pu devenir un grand délinquant.

Ramsès, 44 ans, a des pulsions violentes

Ramsès a quarante-quatre ans. C'est la première fois que je le vois seul. Je le connais déjà car il est venu avec son épouse demander des conseils à propos de l'éducation de leurs filles. J'ai ainsi déjà appris qu'il lui arrive d'avoir la main leste et de donner des fessées. Bien entendu, nous avons parlé de ce qui se passe pour un enfant, de ses manifestations d'émotion et de la manière d'accueillir et d'éduquer. Une relation de confiance s'est établie avec cet homme ouvert et intelligent. Il a découvert avec beaucoup d'intérêt les méthodes éducatives non violentes et se montre vraiment capable de se remettre en question. D'autre part, c'est un homme courageux, travailleur, sérieux et constant.

Je m'attends donc à ce qu'il aborde ce sujet, mais non... Il m'explique que, au cours d'une querelle de voisinage, il a été provoqué par un homme et que, fort heureusement, quelqu'un lui a dit : « Ne le touche pas ! », sinon, il pense qu'il

l'aurait tué. Il parle vite, fort, continuellement ; ses yeux sont très expressifs, il donne des tas de détails, dans une sorte de surexcitation. Je lui propose alors de faire silence un moment, et de poser sa main sur la mienne, pour ressentir un moment de calme. Le silence dure longtemps et il a l'air de savourer... C'est comme si je voyais des tas de petits nœuds se défaire petit à petit et, sans que j'aie besoin de lui poser la moindre question, il en vient à évoquer son enfance. Il fait partie d'une fratrie de onze enfants et dit que sa mère était égoïste et ne se préoccupait pas du tout d'eux, laissant les aînés s'occuper des petits. Parmi les onze enfants, les cinq premiers sont d'un premier père, décédé dans un accident. Lui est le sixième, mais personne ne sait qui est son père : « Il n'est pas resté longtemps... » La mère se remarie et aura encore cinq autres enfants. Il est donc élevé par cette mère dont il dit : « C'est tout pour elle » et ce beau-père au sujet duquel on ne lui a pas dit la vérité. Pourtant, Ramsès ressent fortement que cet homme fait des différences.

Je me représente alors la sécheresse émotionnelle, la carence affective, le désert relationnel, les sables mouvants au milieu desquels tentait de pousser un petit garçon qui ne pouvait devenir qu'un cactus pour survivre ! Il fait encore silence longtemps, il est en contact avec ses émotions... Il évoque tout à coup l'école. « J'étais difficile, j'étais un dur, je cognais, je n'étais pas gentil, je ne travaillais pas. Ça a duré jusqu'à ce qu'une institutrice me dise que je valais mieux que ça... Elle m'a sauvé ! Je ne me souviens plus comment elle s'appelait... Elle était rousse... »

Je comprends donc qu'il attribue au seul mérite de cette enseignante son changement mais qu'il est convaincu de rester dans le fond, une grande brute. Je lui propose alors de choisir, parmi une quantité de figurines dont je dispose, un petit bonhomme qui pourrait représenter cet enfant de sept ans. Il passe un grand moment à farfouiller pour trouver le plus mauvais, le moins sympathique, celui qui a l'air le plus méchant... Une vraie teigne ! J'installe ce personnage sur un fauteuil. « Si cette institutrice était là et que je lui demandais pourquoi elle s'est intéressée à cette horreur sur pattes, que me répondrait-elle ? » Il hésite longuement...

« Parce qu'elle était gentille...

– Oui, mais encore ?

– Parce qu'elle a pensé que j'étais malheureux... »

On voit alors clairement à quel point il n'a jamais touché son être profond, sa pureté d'enfant, son innocence, ses émotions positives avant d'avoir été malmené par un cadre de vie bien rude ! Je prends alors la parole en lieu et place de l'institutrice, en faisant des hypothèses : « Je me suis occupée de cet enfant

parce que j'ai remarqué son intelligence, sa sensibilité, sa sincérité, sa curiosité, son courage... » Je prends une petite peluche toute douce, un doudou (un petit oiseau bleu ciel qui sort de l'œuf), je le place derrière le personnage guerrier et j'ajoute : « J'ai vu l'innocence de cet enfant et toute sa tendresse derrière son comportement de petit dur... »

Des larmes coulent sur ses joues... Je sais alors qu'il a contacté, au-delà d'un comportement violent réactif, sa vraie nature paisible, tendre et positive... Je sais qu'il est en train de guérir de sa violence. Je lui ai proposé d'emporter le petit canard bleu ciel et d'en prendre bien soin. Aujourd'hui, il va bien, se sent calme. Sa famille aussi va mieux !

En citant ces trois exemples, je souhaite montrer à quel point l'enfant est encore « récupérable » pour lui-même et pour la société. Au-delà de son comportement, je propose de le voir avant tout comme un être en souffrance. Je propose de croire en lui, en ses possibilités ; d'aller dénicher, derrière la façade du méchant, le petit cœur encore sensible, encore tendre. Ce n'est pas par « gentillesse », ou par « pitié », non, c'est juste du bon sens.... et un peu d'humanité !

Ces histoires de vie ne sont pas destinées à attirer la compassion pour les agresseurs mais juste à mettre en évidence comment on peut faire cesser la violence chez un jeune quand on en comprend le mécanisme. Je dis bien « chez un jeune », avant que les comportements ne soient vraiment installés dans la personnalité. Au contraire, toute action tendant à humilier ce jeune, à lui faire à son tour subir d'autres violences, à le contraindre, à l'enfermer sous une étiquette définitive ne feraient qu'augmenter sa dangerosité et laisser dans l'école puis dans la société quelques bombes à retardement de plus...

L'essentiel à retenir

Lorsqu'on endommage les émotions d'un jeune, il n'a pas encore la ressource nécessaire pour se réparer tout seul :

- soit il se juge responsable de ce qu'on lui a fait subir et devient inhibé, avec toutes les punitions qu'il peut s'infliger à lui-même ;
- soit, pour arrêter de subir, il peut réagir de manière plus ou moins brutale.

Tous les jeunes radicalisés ont un besoin urgent de reconnaissance.

PARTIE 2

L'ÉCOLE

Le rôle de l'école, rappelons-le, peut se résumer à trois grandes fonctions :

- INSTRUIRE, c'est-à-dire apporter des savoirs ;
- FORMER, c'est-à-dire entraîner à du savoir-faire ;
- ÉDUIQUER, c'est-à-dire faire évoluer le savoir-être.

L'école devrait bien entendu être le lieu sacré du savoir. Tout enfant devrait pouvoir venir s'abreuver à une source enrichissante, avec joie ! Mais, face à la pression d'une société qui prône avant tout la réussite sociale, le concours et la carrière, survient le danger que l'école puisse être considérée par les familles et se considérer elle-même comme prioritairement importante sur le seul plan de l'acquisition de savoirs, donc sur la fonction « instruire ».

On peut aussi se poser judicieusement la question du message global délivré à propos de la scolarité, trop souvent réduite aujourd'hui à la fonction de trouver un emploi bien rémunéré. C'est comme si le message sous-jacent était que seul l'argent fait le bonheur. On est malheureusement loin de la sagesse d'Épictète qui encourage au pur plaisir d'exister à travers trois plaisirs à consommer sans aucune modération car ils ne sont en rien dommageables : la connaissance, la contemplation et l'amitié. Est-ce qu'on tient suffisamment compte à l'école de ces valeurs fondamentales ?

Le plan de vie instillé dès la petite enfance peut être un plan de compétition, d'accumulation, de démonstration, de paillettes,

de rapports de force au détriment d'une vision plus humaine qui favoriserait la possibilité de déguster la vie, de prendre le temps de se promener, de s'émerveiller, de découvrir, de s'instruire, de nouer des relations de qualité...

Après avoir étudié comment tout pourrait bien se passer lorsque les conditions de la performance ne sont pas heurtées, nous réfléchirons à l'indispensable notion d'autorité et aborderons plus en détails les dérives violentes à l'école, qu'elles soient physiques, morales ou psychologiques.

LES CONDITIONS DE LA PERFORMANCE

Au programme

- Respecter les relations entre émotions et pensée
- Mettre en œuvre des leviers
- Solliciter le territoire du cerveau adapté à la situation

Respecter les relations entre émotions et pensée

Avec le regard profondément humaniste qu'on lui connaît, Edgar Morin propose « *une réforme des apprentissages en vue d'un enseignement repensé, efficient et adapté au monde d'aujourd'hui pour que, enfin, on enseigne à vivre* ³⁴ ! » Il situe clairement l'élève dans un contexte humaniste, dans le vivre ensemble, dans la relation, dans la compréhension du monde et de l'autre, dans l'éthique. On est bien loin des préoccupations de réussite scolaire basée sur la performance et les bons résultats.

Si l'on se préoccupe aussi, et à juste titre, du quotient intellectuel des enfants, je pense que c'est souvent d'une manière réductrice. On fournit aux enfants quantité de jeux éducatifs. Dès le plus jeune âge, on met entre leurs mains des livres qui les entraînent à reconnaître les couleurs, les nombres, les mots.

34. Edgar Morin, *Enseigner à vivre*, Actes Sud, 2015.

On leur propose des jeux de mémoire, de réflexion, de raisonnement, de déduction, de construction, de déconstruction, de reconstruction, de reconnaissance, que sais-je encore... On les inscrit aux activités du mercredi ou du samedi qui les occupent de façon souvent intéressante et ludique, on exerce leurs neurones de façon organisée, méthodique, programmatique, insistante souvent pour ne pas dire systématique. On incite, on stimule, on provoque, on informe, et, ainsi, on quasi formate leurs réactions. On pense ainsi les rendre « intelligents » et, certes, ils peuvent devenir capables de résoudre, devant un livre, un ordinateur ou un papier, des problèmes très complexes.

Mais qu'en est-il du fonctionnement de leur pensée ? Prendre une décision, par exemple relève de quel processus ? Quelle est la part du contexte ? Quelle est la part de l'intelligence pure et dure ? Quelle est la part de l'émotion ?

Accueillir les intelligences multiples

L'école fait-elle la part belle aux différentes sortes d'intelligence ? En 1987, Edward de Bono, dans un petit livre très drôle³⁵, parlait déjà des six chapeaux de la pensée.

Si chacun de ces chapeaux est reconnu dans son importance, le recours au chapeau rouge, celui des émotions, est indispensable : *« Les émotions donnent de la pertinence à nos pensées et les font coïncider avec nos besoins et la situation du moment. Elles font nécessairement partie du fonctionnement de notre cerveau et ne sauraient être des intruses ou quelque survivance de l'instinct animal. »*

Howard Gardner³⁶ a lui aussi promu l'utilisation de la diversité des intelligences. Il parle d'intelligences multiples, mieux connectées aux sens et au sens.

35. Edward de Bono, *Six chapeaux pour penser*, InterEditions, 1987 (réédition chez Eyrolles, 2000).

36. Howard Gardner, *Les formes de l'intelligence*, Odile Jacob, 2012 (22^e édition).

Les six chapeaux de la pensée

Le chapeau blanc	Il permet de se servir des informations, des faits, des données chiffrées.
Le chapeau noir	Il donne la parole à l'avocat du diable et analyse les causes d'échec possibles.
Le chapeau jaune	Il saisit avec optimisme les opportunités.
Le chapeau vert	C'est le chapeau du mouvement, de la création, de la provocation.
Le chapeau bleu	Il calme et organise en bon chef d'orchestre. Il représente l'harmonie de la pensée.
Le chapeau rouge	C'est le chapeau des émotions.

Admettre la multiplicité des intelligences et les valoriser, c'est sortir d'un système qui exclut tout ce qui n'est pas intelligence purement intellectuelle, c'est valoriser d'autres possibilités d'estime, c'est permettre de reconnaître la valeur d'un enfant bien au-delà des notations scolaires lorsqu'elles sont basées sur le résultat...

À noter

Développer l'accès aux émotions saines permet l'émerveillement, la créativité, l'adaptation aux circonstances ou aux dangers, et aussi le refus de l'injustice, de l'humiliation, des abus de pouvoir*, voire la révolte nécessaire contre les agressions individuelles ou sociales.

Favoriser l'oisiveté créative

Tous ces jeux de réflexion organisée (très rémunérateurs pour leurs concepteurs tant les parents sont inquiets du devenir de leurs enfants) programment, en quelque sorte, l'enfant dans un champ bien délimité de réactions. S'ils s'exercent, ce sera toujours un exercice, fût-il un exercice de création et, les médias et publicitaires aidant, on croira que l'enfant crée vraiment. Je

suis au contraire convaincue que l'oisiveté créative est bien plus riche. Un enfant dans un jardin peut trouver mille cailloux, fourmis, plantes qui deviendront, selon les besoins du moment et par la magie de son imagination, le décor et les personnages des histoires qu'il invente. Une promenade dans la nature le confrontera à la réalité de la vie, l'amènera à observer, à analyser, à comprendre, à créer des stratégies pour franchir un obstacle, éviter un danger, se procurer la baie, la fleur ou le crabe au creux de son trou qu'il convoite.

Les enfants peuvent aussi très bien improviser eux-mêmes leurs jeux. Il suffit de leur procurer un ballon, de la peinture, une vieille caisse ou même rien du tout... S'ils ne sont pas encore contaminés par les jeux organisés pour eux, s'ils ne sont pas encore conditionnés par la dépendance* aux occupations formées pour eux, ils savent spontanément jouer.

Prévoir de vrais temps de loisir

Naturellement, je ne prône pas l'éradication des jeux éducatifs, mais je propose de réserver à l'enfant des temps de vrai loisir. Les Grecs avaient d'ailleurs inventé cette notion. Il est amusant de remarquer que la *skholé*, d'où vient le mot école, signifie tout d'abord loisir, repos, inaction, relâche, trêve, inaction, lenteur, paresse... C'est dire à quel point ils considéraient cette disponibilité de l'esprit qui permet de penser, comme condition essentielle d'apprentissage !

Plus tard, les Romains utiliseront le mot *otium* pour définir cette oisiveté créative, le contraire étant le *neg-otium*, c'est-à-dire le négoce... On se rapproche bien là de la pensée orientée, c'est-à-dire limitée, utile à certains moments mais bien insuffisante !

Pierre Rabhi plaide lui aussi pour qu'on octroie aux enfants le droit de découvrir le monde au rythme de leurs émotions et de leur intériorité :

« Il est urgent d'éradiquer ce principe de compétition qui place l'enfant, dès sa scolarité, dans une rivalité terrible avec les autres et lui laisse croire que s'il n'est pas le meilleur, il va rater sa vie. Beaucoup répondent à cette insécurité par une accumulation stupide de richesses, ou par le déploiement d'une violence qui vise à dominer l'autre [...]. Aujourd'hui, on est tout fier lorsqu'un enfant de cinq ans sait manipuler la souris de l'ordinateur et compter parfaitement. Très bien. Mais trop d'enfants accèdent à l'abstraction aux dépens de leur intériorité [...]. Prendre connaissance de soi, c'est d'abord prendre connaissance de son corps, de sa façon d'écouter, de se nourrir, de regarder, c'est ainsi que l'on accède à ses émotions et à ses désirs. [...] Offrons à nos enfants ce printemps où l'on goûte le monde, où l'on consulte son âme pour pouvoir définir, petit à petit, ce à quoi l'on veut consacrer sa vie³⁷. »

Mettre en œuvre des leviers

Le jeu

« Le jeu est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie. »

Pauline Kergomard³⁸

C'est par le jeu que l'enfant apprend le monde et la vie, à condition qu'on lui offre des possibilités variées : jeux spontanés, jeux organisés, jeux de société, jeux de compétition ou jeux en équipe, etc. Le jeu a toutes les vertus pour cela et il est tout à fait regrettable qu'on oppose souvent deux idées qui ne sont pas

37. Pierre Rabhi : « Pour une insurrection des consciences » à lire sur son blog : www.pierre-rabhi.org/blog/index.php?post/2010/04/14/Aidons-nos-enfants-a-devenir-eux-memes

38. Pauline Kergomard, *L'éducation maternelle dans l'école*, Hachette, 1886-1895 (dernière édition chez Faber, 2009).

incompatibles – l'apprentissage et le divertissement –, comme si on ne pouvait apprendre que dans la douleur, comme si le plaisir était futile !

Pourtant, le jeu permet de développer bien des qualités indispensables à l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être :

- la créativité : elle se développera si on laisse l'enfant libre, qu'on ne lui oppose pas sans cesse de limites raisonnables, dont le titre pourrait être : « *Faut pas !* » (« *Il ne faut pas te salir, il ne faut pas mettre du désordre, il ne faut pas faire de bruit...* ») ;
- l'imagination : laisser l'enfant avoir des idées et les expérimenter lui donnera plus tard la possibilité de s'approprier un contexte pour en fabriquer un nouveau... ;
- l'adresse : ses gestes devront s'affiner s'il veut réussir... ;
- la persévérance : soumis à l'erreur, il trouvera la méthode pour obtenir la joie de réussir, à condition d'être encouragé sans être ni jugé, ni ridiculisé, ni sanctionné ;
- le sens de l'observation et le plaisir de découvrir : la curiosité sera le meilleur des moteurs pour observer et mémoriser ;
- le respect des règles : par l'apprentissage et le respect d'un code commun, il bénéficiera de la joie de jouer avec les autres ;
- la concentration : confronté à une difficulté à résoudre, l'enfant sera bien obligé de réfléchir, de s'appliquer... ;
- le plaisir de comprendre et de réussir : il pourra savourer la victoire de la difficulté résolue ;
- l'organisation : le jeu est l'occasion d'acquérir des méthodes (il est nécessaire de faire ceci avant cela pour que ça fonctionne) ;
- la socialisation : la solidarité, l'entraide, l'idée de l'équipe et des complémentarités pourront se développer en jouant ;
- la détente, le repos...

Mais il ne faudra pas tricher ! Le jeu doit rester ludique et être un plaisir ! On fait aujourd'hui la différence entre le jeu éducatif qui a une intention très ciblée et le jeu pédagogique qui est l'occasion de partir à la découverte et de se faire plaisir !

La fluidité

Christian Target, entraîneur de sportifs de très haut niveau, a développé le concept de fluidité dans un ouvrage détaillé³⁹ où il explique sa méthode pour accompagner des athlètes vers des médailles olympiques. Je pense que cette méthode est tout à fait intéressante à adapter pour l'école, en tout cas pour le collège et le lycée.

La fluidité est définie comme un état au cours duquel la zone optimale de confiance en soi est trouvée : « *En deçà, l'inquiétude, l'anxiété ou le stress interdisent la mobilisation et la libération adaptée du potentiel énergétique et de traitement de l'information [...] ; au-delà de cette zone, l'excès de confiance déclenche souvent un état d'euphorie qui est également préjudiciable parce qu'il "décroche" l'athlète de la réalité.* »

Et si nous traitons nos enfants avec assez de considération (et de simple bon sens si on vise l'efficacité !) pour favoriser en eux cet état d'esprit ? La confiance entraîne la réussite et la réussite augmente la confiance. Elle est au centre de tous nos potentiels, elle est une construction de tous les instants et il est essentiel de penser que tout élément fragilisé fragilise l'ensemble. Nous avons certainement tous en mémoire un moment où nous nous sommes sentis dans une sorte d'état de grâce, capables de soulever des montagnes, de relever un défi insensé..., juste parce que nous avons une juste confiance en nous. Nous connaissions nos capacités et nos limites et nous sommes allés au-devant de l'épreuve, concentrés mais le sourire aux lèvres, habités par une paix intérieure. Nous avons probablement des souvenirs, moins radieux, d'expériences calamiteuses, parce que nous partions perdants, démotivés...

39. Christian Target, *Manuel de préparation mentale*, Chiron, 2003.

Le docteur Jacques Fradin, dans une interview qu'il m'accordait⁴⁰, rappelle que « *la dimension émotionnelle est présente dans tout processus d'apprentissage et dans tout rapport au monde. Le désir d'apprendre, le plaisir de chercher, l'audace d'entreprendre, la joie de réussir développent chez l'apprenant l'adaptabilité aux situations qu'il rencontre. Au contraire, la honte, le ridicule ou la culpabilité induisent davantage chez l'enfant un dressage [...]. Non seulement cela n'est pas humain au sens d'humanisme, mais cela n'est pas humain au sens de la physiologie ! En posture de soumission à l'autorité, le cerveau n'apprend pas correctement.* »

La motivation

J'aime bien m'appuyer sur la théorie des psychosociologues américains Porter et Lawler pour illustrer la motivation. Ils affirment en effet qu'un individu ne s'implique dans l'action que s'il a préalablement répondu oui à trois questions :

- Suis-je capable de réaliser l'action demandée et d'obtenir le résultat fixé ? (Phase expectative)
- L'obtention du résultat déclenche-t-elle de manière quasi certaine une récompense ou, au moins, une absence de punition ? (Phase d'instrumentalisation)
- L'enjeu présente-t-il un intérêt ou une réelle valeur pour moi ? (Phase de valence)

Prenons un exemple pour illustrer : si on me propose de sauter un mur de un mètre, je peux essayer... Si on me propose deux mètres, je renonce à tenter ! Si on me promet que de l'autre côté du mur se trouve le prince charmant de mes rêves, je peux réfléchir à une stratégie ! Si de l'autre côté du mur, j'apprends qu'il y a des enfants qu'on maltraite, je franchirai ce mur ! Je le franchirai !

40. Interview de Jacques Fradin par Michel Bernard et Marie-Jeanne Trouchaud, *Enseignement catholique actualités* n° 336, avril-mai 2010.

Il serait sans aucun doute efficace de se poser ces trois questions concernant nos enfants à l'école... Trop souvent l'enjeu se réduit à la bonne ou mauvaise note, à la punition... Mais, ont-ils toujours les moyens d'accomplir ce qu'on leur demande ? Qu'en espèrent-ils ? En comprennent-ils le sens ? Est-ce qu'on prend le temps de réfléchir avec eux à ces interrogations ?

Anne a des difficultés avec un élève démotivé

Anne, professeure d'anglais, me parle de ses difficultés avec un collégien, Alexandre, dont le niveau ne dépasse pas 3/20. Elle comprend les difficultés de cet enfant, car elle sait que sa mère est partie, que son père l'élève seul, comme il peut..., mais elle ajoute qu'il est insupportable et ne fait aucun effort, qu'il trouble la classe, se fait exclure de cours... Imaginons la situation du point de vue de l'enfant : que peut-il faire, à longueur d'année, dans un système où les cours sont prévus pour des élèves bien plus avancés dans l'apprentissage de la langue, où on lui demande d'avoir au moins la moyenne ? Cet objectif est, de son point de vue et dans l'immédiat, totalement inatteignable. Il se trouve en échec, stigmatisé comme le fauteur de troubles, il s'ennuie et provoque pour tenter d'être le meilleur quelque part. La seule solution pour lui-même et pour assurer le calme de la classe et la tranquillité du professeur, serait de lui proposer des exercices très simples, à son niveau, c'est-à-dire au niveau 3,5/20 afin de lui ouvrir une perspective de progression, afin de lui faire acquérir quelques bribes supplémentaires ; il s'agirait aussi de valoriser ses progrès, même minimes. Cela aurait pour effet de briser la fatalité de la situation « foupoudave⁴¹ »... On donnerait ainsi à Alexandre la chance, peut-être, de rattraper un jour le niveau moyen, car on serait venu le chercher là où il se trouve au lieu de le critiquer...

À noter

La motivation de l'enfant peut être activée aussi par deux leviers :

- le plaisir de comprendre, dans une matière qui l'intéresse particulièrement, enseignée par un professeur qui communique son enthousiasme, qui captive l'attention et l'intérêt, qui titille la curiosité ;
- la nécessité d'obtenir une bonne note à un contrôle, à un examen...

41. Dans le célèbre film *Il faut sauver le soldat Ryan*, on parle de mission « foupoudave » : mission foutue-pourrie-d'avance » !

Bernard Defrance⁴², qui parle de « *violences à l'école* ou *violences de l'école* », évoque sept violences que l'école inflige aux enfants et qui sont toutes à contre-courant de la motivation. J'en prendrai deux exemples ici :

- l'inversion entre apprentissages fondamentaux et instrumentaux : la question est de savoir s'il est motivant d'apprendre à lire avant d'avoir saisi l'intérêt de savoir lire... ;
- la pénalisation des apprentissages : Bernard Defrance évoque « *tous les systèmes de coercition possibles* » qui pervertissent l'autorité du professeur en pouvoir du professeur et induisent chez les élèves la perversion de l'obéissance en soumission.

Solliciter le territoire du cerveau adapté à la situation

Si les temps modernes n'ont pas apporté que des sujets de réjouissance, il est un domaine incontestable de satisfaction : les progrès scientifiques quant à la connaissance du fonctionnement du cerveau. L'imagerie par résonance magnétique permet de confirmer ce que les praticiens avaient découvert de façon empirique. Freinet, Montessori avaient depuis longtemps compris l'intérêt d'appliquer des méthodes respectueuses de l'enfant⁴³. C'est encore Jacques Fradin qui explique : « *On peut aggraver sans le savoir une erreur de stratégie cognitive par exemple en demandant à un enfant une réponse rapide, dans un contexte de compétition*⁴⁴, alors même qu'il s'agit d'une tâche de réflexion qui

42. www.bernard-defrance.net/spip.php?article49

43. Je vous renvoie au croquis page 24.

44. Note de l'auteur : Ce qui met en éveil la partie émotionnelle du cerveau, le cerveau limbique.

nécessite la mise en jeu des territoires intelligents, aptes à gérer une situation complexe et inconnue, à savoir le préfrontal⁴⁵. »

Au contraire, demander à un enfant de réfléchir pour apprendre une table de multiplication sera tout aussi inadapté puisqu'il s'agirait plutôt de solliciter le cerveau limbique, celui des émotions... et de la mémoire ! Une table de multiplication s'apprend par cœur, en chantonnant, en jouant, en mémorisant, en riant, mais pas en réfléchissant ! « *Il apparaît donc important de différencier pour le moins deux grands types de situations : celles où nous voulons gérer des connaissances précises, binaires, rapidement maîtrisables, qui sollicitent avant tout un mode mental automatique ; et celles où nous souhaitons développer notre capacité à improviser, changer de stratégie, vivre et décider en contexte incertain et complexe⁴⁶. »*

Les enseignants comme les parents, s'ils avaient connaissance et tenaient compte de ces données scientifiques amèneraient les enfants à des performances bien meilleures, avec facilité.

L'essentiel à retenir

Tout enfant (tout être humain !) aime apprendre, découvrir...

Nous aimons apprendre sans contrainte, sans punition, sans jugement, à notre rythme, ce qui nous intéresse... L'enfant aussi !

La confiance entraîne la réussite et la réussite augmente la confiance.

Il convient de respecter quelques principes simples pour favoriser le plaisir d'apprendre.

45. Jacques Fradin, *L'intelligence du stress, op. cit.* Voir également l'article déjà cité : *Enseignement catholique actualités*, n° 336, avril-mai 2010.

46. *Ibid.*

L'AUTORITÉ

Au programme

- Pouvoir ou autorité ?
- Quel style d'autorité selon l'âge de l'enfant ?
- Le rôle de l'adulte
- Sanction ou punition ?

Parodiant Lévinas qui écrit : « *Dès lors qu'il existe, le visage de l'autre m'oblige*⁴⁷ », je propose : « *Dès lors qu'elle existe, l'enfance nous oblige.* » Oui, la fragilité de l'enfance nous oblige à une relation éthique.

Comment faire coïncider tous les éléments que nous venons d'aborder avec la notion d'autorité, question incontournable de l'école et de l'éducation ?

Pouvoir ou autorité ?

L'autorité et le pouvoir s'exercent sur l'enfant tout au long de son parcours scolaire et on doit en mesurer les effets et la pertinence... Il est important pourtant de les distinguer.

47. Emmanuel Lévinas, *Éthique et infini*, Fayard, 1982.

Le pouvoir

Le pouvoir se situe dans le registre du rapport. Il obtient quelque chose de précis, d'une personne, qu'elle le veuille ou pas et qu'elle le sache ou pas. Il suppose, de la part de celui qui l'exerce une volonté et une mise en œuvre. Il est une capacité à « agir sur », avec un effet soit positif, soit négatif.

Le pouvoir sur un enfant peut être :

- de fait : les parents ont un pouvoir sur l'enfant ;
- institué : les professeurs... ;
- en rapport à une situation : un rapport de force.

L'autorité

L'autorité est plus liée à une manière d'être. Elle se situe dans le registre de la relation. Une autorité saine est une démarche qui respecte l'Autre et le considère comme auteur de sa propre vie. Il peut aussi exister des autorités négatives et des personnes douées d'un certain charisme pouvant utiliser leur capacité d'influence pour exercer un pouvoir négatif, ce sera le cas des gourous en tous genres.

À noter

| Le pouvoir soumet à une autorité, exercée de façon positive ou négative...

Pourquoi le pouvoir et l'autorité sont-ils nécessaires ?

Les groupes humains sont constitués par rapport à des croyances (religions...), des valeurs (associations caritatives, défense des ours polaires...), des lieux (village, habitat...), des centres d'intérêt (sport, art, âge...), une protection recherchée (société, institutions...). Pour faire fonctionner un groupe, une règle est

instituée. Par qui ? Pour qui ? Pour quoi ? Pourquoi ? Comment ces règles sont-elles garanties ? Répondre à ces questions ferait l'objet de tout un ouvrage et ouvre toutes les questions politiques... Mais intéressons-nous aux groupes dont fait partie l'enfant :

- sa famille, en tant que fils ou fille... ;
- sa famille au sens plus large, en tant que petit-fils, neveu... ;
- sa fratrie ;
- l'école, en tant qu'élève ;
- ses camarades de classe ;
- un groupe sportif, artistique... ;
- une bande...

Dans quel lieu l'enfant a-t-il le pouvoir d'exercer sereinement sa volonté ? Faute de trouver un espace adéquat, il peut « prendre le pouvoir » de façon irréfléchie, dans la brutalité. Pourtant, les adultes se doivent d'éduquer, de former, d'obtenir, c'est-à-dire d'exercer sur lui un pouvoir ! Oui, mais avec quelle sorte d'autorité ? Il serait intéressant que l'enfant soit au moins considéré comme un partenaire des décisions qui le concernent.

Plus il est jeune, plus l'enfant s'inscrit dans l'immédiateté. Il apprend à évaluer la conséquence de ses actes en grandissant, au fur et à mesure que les connexions de ses synapses se développent et lui permettent d'utiliser le territoire du cerveau approprié et de réfléchir.

Quel style d'autorité selon l'âge de l'enfant ?

Il sera important d'adapter sa manière de faire selon l'âge de l'enfant. Bien entendu, des différences existent, et cela posera une difficulté par rapport à un groupe-classe, mais il sera bon d'avoir à l'esprit quelques repères.

L'enfant petit (jusqu'à 2 ou 3 ans)

Rappelons-que le cerveau de l'enfant petit est encore très immature. Jusque vers deux ou trois ans, le message doit être très simple et se résumer à : « *C'est permis ou c'est interdit* », sans jamais y associer des notions de bien ou de mal, de faire plaisir à Maman ou de faire de la peine à Papa...

Lorsqu'on donne tranquillement une limite simple à un enfant, par exemple : « *Non, ça, tu ne dois pas le toucher, c'est défendu* », il est courant que l'enfant aille toucher l'objet en vous regardant dans les yeux. Il arrive que l'adulte y voie de la provocation, s'exaspère, hausse le ton, c'est tout à fait inutile et inapproprié : l'enfant veut vérifier que c'est bien ça qu'il ne doit pas toucher. Il suffit alors de le lui confirmer posément, avec un sourire bienveillant : « *Oui, c'est bien ça que tu ne dois pas toucher, voilà, enlève ta main maintenant* » pour que tout se passe simplement. Il peut avoir oublié cet interdit le lendemain et il suffira de le lui rappeler tranquillement pour qu'il l'intègre.

À noter

J'insiste sur le fait que les choses doivent se dire sans crier, sans menacer car, dès lors que l'enfant serait stressé, le processus serait beaucoup plus long. Particulièrement à cet âge très tendre, il faudra être très vigilant à ne jamais trahir la confiance que donne l'enfant. S'il se sentait rejeté ou abandonné par l'adulte qu'il aime avec sincérité, il serait profondément troublé et perdrait ses repères.

L'enfant moyen

La question principale de l'enfant vers trois ans est : « *Pourquoi ?* » Il commence à chercher à comprendre et l'adulte doit lui fournir des réponses dans le domaine de ce qu'il peut intégrer.

À quatre ans : « *Tu vois, tu ne peux pas faire du vélo dans la rue parce qu'il y a des voitures et qu'une voiture c'est dur, c'est lourd, si ça te tamponne, ça te ferait très mal, c'est très dangereux. Viens avec moi toucher une voiture, tu vas voir.* »

À six ans : « *Tu dois te brosser les dents parce que les bactéries sont des petites choses qui peuvent rester collées à tes dents et faire des trous dans l'émail, ça fait des caries et ça fait mal.* »

À huit ans : « *Je ne veux pas que tu manges encore des bonbons parce que ton corps a besoin de vitamines, qui sont dans les légumes, pour renouveler tes cellules. Viens, on va regarder ensemble sur Internet pour comprendre ça.* » Ceci aura plus de sens et sera bien mieux accepté que : « *Arrête de manger des cochonneries !* »

Je redis ici à quel point l'enfant aime apprendre et comprendre. Si on lui fournit des détails techniques, des mots précis, il est heureux de découvrir. Une émission comme « C'est pas sorcier », bien adaptée aux capacités des enfants, peut les fasciner et retenir encore leur attention lorsqu'ils rentrent de l'école ! J'entends aujourd'hui, dans mon cabinet, les ex-enfants me parler, avec des yeux encore embués, du grand-père qui apprenait à réparer le vélo, de la grand-mère qui apprenait le nom et le chant des oiseaux, du papa qui apprenait à reconnaître les étoiles, de la maman qui apprenait à reconnaître les plantes..., juste pour le plaisir d'apprendre, sans leçons à retenir, sans notes qui sanctionnent... L'enfant reconnaît alors l'autorité de celui qui partage son savoir avec lui, lui explique le monde et lui donne les moyens d'y devenir autonome.

L'adolescent

L'adolescence correspond plus à un état qu'à un âge précis, on l'a déjà dit. En tout état de cause, on est aujourd'hui adolescent plus tôt qu'il y a une vingtaine d'années... L'adolescent a besoin, pour faire confiance, de cohérence, c'est-à-dire qu'on lui montre comment on vit soi-même ce qu'on lui propose. Si on lui parle de la valeur de l'honnêteté et qu'on passe son temps à essayer de frauder, si on critique sa cigarette et qu'on justifie sa propre boisson⁴⁸, si on prône le respect et qu'on lui crie dessus, si on lui vante l'importance du travail et qu'on parle de son propre travail avec dédain, si on lui propose le respect de l'autre et qu'on méprise son voisin, alors, on perd à ses yeux toute crédibilité.

D'autre part, on se souviendra aussi que l'adolescent a besoin de créer son univers, de se séparer de la dépendance des adultes, qu'il voudrait bien commencer à être considéré comme un jeune adulte sachant penser sa vie. Il conviendra donc de respecter toujours sa liberté de penser : « *Nous ne sommes pas d'accord et, comme je suis responsable de toi, je vais prendre la décision, mais je peux comprendre que tu n'en sois pas satisfait.* »

À noter

Il ne faut jamais associer une interdiction à une moralisation. La phrase à éviter serait alors : « *Mais enfin, tu devrais bien savoir que c'est stupide de faire ceci ou cela !* »

48. On réécouterait sans se lasser le sketch de Coluche, Gérard ! « *On picole pour éponger l'excédent. On rend service à la France, nous ! On est des patriotes. Tu peux pas comprendre, t'es pas patriote avec ton hackique !* »

Le rôle de l'adulte

La situation d'enfance « oblige » l'adulte à avoir une attitude de responsabilité. Ce devrait toujours être la fragilité et l'im-maturité de l'enfant qui légitiment l'autorité de l'adulte, et rien d'autre !

Ce rôle consiste à :

- le protéger ;
- prendre soin de lui ;
- lui apprendre des savoirs et des savoir-faire ;
- lui apprendre à observer sans œillères ;
- lui apprendre à analyser un contexte et à tenir compte des possibilités et des contraintes qui y sont liées ;
- l'accompagner pour lui apprendre à penser par lui-même, à réfléchir, à décider, à cultiver sa liberté de penser ;
- l'aider à faire confiance à ses émotions, à son ressenti profond ;
- lui apprendre à prendre soin de lui, à se respecter, à avoir confiance en lui ;
- lui apprendre à s'aimer, à se laisser aimer, à aimer⁴⁹ ;
- lui apprendre à respecter les autres dans leurs différences ;
- lui permettre de trouver une place et un fonctionnement aisé dans la société.

Introduire la liberté de choix

L'enfant a besoin pour grandir de l'autorité des adultes. Il a besoin d'adultes solides et responsables, sachant dire non judicieusement et sachant tenir ce non. C'est la condition même

49. Je suis stupéfaite de constater à quel point bien des personnes que je reçois en thérapie ignorent tout de l'amour... Si elles ont été négligées, ou opprimées, ou dévalorisées dans leur enfance, elles ont associé ces comportements à l'amour que leurs parents ou la société leur annonçait. Adultes en âge mais peu construites émotionnellement, elles trouvent un(e) partenaire de vie qui pratique le même style « d'amour ».

pour qu'il apprenne, plus tard, à réfléchir aux enjeux, à ne pas se laisser entraîner là où il ne veut pas, à faire des choix judicieux, à être libre sans se sentir perdu. Mais il n'a pas besoin d'ordres auxquels il ne comprend rien, qui ne font que le contraindre et bousculer ses émotions.

L'enfant a aussi besoin de pouvoir s'exercer à faire ses propres choix, à en vérifier les effets et à en assumer les conséquences. On le laissera donc le plus possible, en fonction de son âge, prendre des décisions, dans une gamme de possibilités offertes progressivement plus importante.

- « *Veux-tu mettre ce pull ou bien l'autre ?* » (On a tout de même prévu le choix entre deux pulls s'il fait froid !)
- « *Veux-tu te coucher à 8 heures et demie ou à 9 heures moins le quart ?* » (Ce n'est pas, à un certain âge, tout à fait quand il veut !)

Mais on jouera vraiment le jeu de lui offrir de plus en plus de liberté de choix.

Il me semble indispensable d'ajouter que toutes les certitudes des adultes et, partant, tous les jugements qui excluent ou méprisent ceux qui ne pensent pas comme eux correspondent à des peurs, à des colères enfouies. Ils sont eux-mêmes victimes du fait qu'on n'ait pas écouté leurs émotions. Je propose donc de ne pas juger globalement ces adultes (seulement leurs actes !) mais au contraire de les aider, avec bienveillance, à comprendre les besoins qu'ils défendent et les peurs qui les habitent. Avec bienveillance, faute de quoi, nous serions jugeant à notre tour et nous ne ferions qu'aggraver les problèmes !

L'attitude positive d'un professeur de Charlotte

« J'avais dix-sept ans, j'avais un professeur de maths... Je ne pouvais pas le voir, il ne pouvait pas me voir... J'étais insolente avec lui, à tel point qu'un jour j'ai été convoquée chez le directeur qui m'a expliqué qu'il était obligé de m'exclure pour

mauvaise conduite. J'ai demandé que la mesure ne s'applique que deux jours plus tard.

Le lendemain, je fixais ce professeur intensément, avec des yeux noirs pleins de colère et de haine. À la fin du cours, il m'a fait rester pour un entretien et il a pris le temps de me montrer, sans faiblesse, mon comportement depuis des mois... Il m'avait intimé l'ordre de ne pas lui répondre mais juste d'écouter ce qu'il avait à me dire, afin de ne pas reprendre notre éternel mode de communication agressive. Il me parlait avec fermeté mais bienveillance. J'ai alors compris qu'il s'intéressait à moi, qu'il m'avait observée avec attention et pas ignorée, que tout son énervement contre moi n'était que la conséquence de sa déception puisqu'il avait pressenti en moi des capacités que je n'exploitais pas, tout occupée que j'étais par mes provocations incessantes. Je me suis vue comme un hérisson, tout plein d'épines et inapprochable par qui veut le caresser. Je me suis mise à pleurer... J'avais compris... Je suis tombée malade et j'ai pleuré pendant quinze jours. J'ai revisité toute mon enfance, j'ai posé tout mon sac à dos trop lourd. J'ai fait du tri. La mesure d'exclusion a été levée et je me suis mise à travailler avec ardeur. »

Aujourd'hui, cette jeune femme a une vie personnelle et sociale épanouie, elle exerce des responsabilités importantes. Elle a conservé un caractère bien affirmé mais a accédé à sa douceur, à sa féminité.

Daniel Pennac⁵⁰ a très justement dit : « *Il suffit d'un professeur – d'un seul ! – pour nous sauver de nous-mêmes et nous faire oublier tous les autres. Un professeur qui ne lâche jamais prise, qui ne s'en laisse pas conter par nos aveux d'ignorance, qui a un style. Un artiste en la transmission de sa matière. Un cours qui est un acte de communication, d'un savoir à ce point maîtrisé qu'il passe pour de la création spontanée. Une curiosité ouverte, qui devait nourrir sa force, ce qui explique la densité de sa présence en classe. Ce n'est pas seulement son savoir que le professeur partage avec ses élèves, c'est le désir même du savoir. Et c'est le goût de sa transmission qu'il communique.* »

50. Daniel Pennac, *Chagrin d'école*, Gallimard, 2007.

Oublier les menaces et le chantage

La peur est un moyen de manipulation mentale particulièrement efficace *a fortiori* si cette émotion est sciemment provoquée par médias interposés qui amplifient l'impact des faits.

Comment se fait-il alors que certains adultes persistent à vouloir obtenir de l'enfant qu'il obéisse en créant autour de lui un climat de menace, le conditionnant ainsi à devenir un gentil mouton ? Je ne parle pas ici des adultes pervers qui veulent exploiter les enfants. Je parle juste de personnes bien intentionnées qui croient qu'elles éduquent lorsqu'elles disent par exemple : « *Soit tu obéis, soit tu es puni !* » Il serait au contraire important d'apprendre à l'enfant comment accorder ou non sa confiance à un adulte et de n'obéir qu'à cette condition.

Être fiable et cohérent

L'adulte se doit d'être fiable ! Si l'adulte trahit l'enfant, l'enfant, naturellement, se méfie de lui et seul le rapport de force entre eux demeure... Et ce combat est parfois terrible ! L'adulte menace, punit, obtient par la force... L'enfant résiste autant qu'il peut, par des cris, des désobéissances, des conduites provocatrices, etc.

Bien entendu, chacun fait ce qu'il peut, avec sa propre éducation, et personne n'est parfait ! Il ne me viendrait donc pas à l'idée de critiquer les adultes qui ne sont pas parfaitement fiables ! Mais il conviendrait qu'ils le soient « suffisamment » et surtout qu'ils sachent qu'ils ne le sont pas parfaitement ! Cela éviterait qu'ils édictent des principes de façon autoritariste. Je critique les adultes qui se prétendent des modèles, des parangons !

Montrer l'exemple

Lors de toute situation de violence, il va sans dire que les adultes devraient montrer l'exemple du sang-froid et du calme. C'est vraiment le moment d'être un adulte solide et responsable. En aucun cas l'enfant violent ne sera lui-même soumis à la violence des adultes, sinon, ce serait bien lui prouver que le système violent est valide, que frapper ou imposer une douleur est légitime... que crier est censé résoudre les problèmes !

Et la « traditionnelle » question des limites ?

On dit souvent que l'adulte doit imposer des limites à l'enfant. On dit même qu'il doit le frustrer... Cette formulation peut créer une confusion. Bien entendu, si l'enfant n'apprend pas les limites, soit il deviendra un adulte très malheureux et très inadapté, soit il entrera dans une sensation de toute puissance et deviendra potentiellement violent ou insupportable, l'enfant roi se transformant en adulte égoïste et tyrannique.

Je préfère dire que l'adulte doit apprendre à l'enfant que des limites existent, il doit lui apprendre à en comprendre le sens, il doit lui apprendre à ne pas accepter des limites réellement injustes, et il doit lui apprendre à accueillir, à respecter et à surmonter les émotions qu'il éprouve face aux limites qu'il doit accepter.

Sanction ou punition ?

Que dire aussi de tout le système de punitions tant utilisées dans le cadre de l'éducation et de l'école ?

Il n'est pas question de laxisme ni d'accepter un comportement inacceptable mais de bien faire la différence entre l'acte et la personne : le jeune délinquant doit être considéré comme plus

grand que son délit. L'adulte tentera toujours d'offrir à chaque enfant ou adolescent un accompagnement personnalisé. C'est au moment où il est le moins attirant que ce dernier a le plus besoin d'un adulte qui l'accueille et lui fasse encore confiance.

Dans des circonstances extrêmes (et même si l'exaction est passible du droit commun), il est essentiel de lui signifier qu'il n'est pas perdu à tout jamais pour une vie sociale possible... Si au moins un adulte n'y croit pas, comment pourrait-il y croire lui-même ? À l'âge où l'on va à l'école, toute sanction doit être éducative, juste, établie sans faiblesse mais avec bienveillance.

Enfin, je voudrais plaider pour l'abolition de toute punition. De l'heure de colle aux mots sur le carnet, en passant par les verbes à recopier ou les exclusions de cours, il existe tout un système mis en place depuis bien longtemps afin d'obtenir des enfants « qu'ils se tiennent bien⁵¹ ». Je pense important de réfléchir au sens de la punition et à tout ce qu'elle entraîne comme conséquences néfastes. Pour cela, je l'opposerai à la sanction.

La notion de punition comporte une part de châtement, de pouvoir exercé par un plus fort sur un plus faible pour le faire plier. Elle est distribuée selon le bon plaisir, selon l'humeur, selon la personne... Elle cherche à faire mal, à embêter, elle cherche à... punir ! Elle est foncièrement injuste aux yeux de celui qui la reçoit car il ne peut pas en comprendre le sens ni l'utilité. Elle provoque chez le puni révolte et mépris. Elle coupe la communication, la confiance et la relation. Dans le pire des cas, la punition obtient ce qu'elle cherche : la soumission !

51. Il est bon de rappeler que les taloches, les fessées, les claques, les coups de règle sur les doigts, les agenouillements prolongés, les bonnets d'âne et autres moyens de coercition existaient encore largement il y a quarante ans à peine...

La punition : Éric accablé de honte...

Éric est un jeune homme de vingt-trois ans lorsque je le vois. Il a arrêté ses études, ne sort plus, ne fait plus rien... Il ne joue même plus sur son ordinateur. Il n'a plus de contacts sociaux ni amicaux. Il mange n'importe quoi, fait un minimum de toilette... Ce sont ses parents, très inquiets, qui me l'envoient. Il me dit d'emblée que personne ne peut le comprendre, qu'il se sent différent, qu'il n'arrête pas de se poser des questions existentielles qui le minent... Il se sent angoissé en permanence et attribue cela à une rupture amoureuse. Il m'affirme que ses parents sont des gens très bien et qu'il est navré de leur imposer tant de soucis. Il s'en culpabilise. Il me dit que ses parents ne l'ont jamais maltraité, qu'ils étaient de très bons parents, qu'il n'a rien à leur reprocher.

Or, je sais bien que TOUS les enfants ont plus ou moins subi des injustices, des obligations et que TOUS les parents (même les meilleurs !) se sont parfois trompés, ont commis des maladresses... Lorsqu'on me dit qu'on n'a RIEN à leur reprocher, je sais que l'adulte est encore dans la vision enfantine : « Si on me gronde ou me punit, c'est que je l'ai forcément mérité, y compris si je n'ai pas compris pourquoi ! » L'enfant ne remet pas en cause les dires des adultes, surtout s'ils sont, comme les parents d'Éric, des notables, estimés de tous. Plus on l'a grondé fort, plus c'est qu'il était minable, surtout s'il ne comprend même pas pourquoi... L'enfant se sent alors fautif et idiot !

Voici ce que nous avons découvert, en passant par les émotions, à son grand étonnement, et qui l'a guéri de son immense malaise... Aujourd'hui, il met son intelligence au service de sa créativité. Il est plein de projets.

Lorsqu'il a huit ans, ses parents travaillent énormément. Ils ont leur bureau au rez-de-chaussée d'une immense bâtisse à la campagne et le petit Éric est toujours seul. Il revit comment il avait les yeux fixés sur la pendule : jusqu'à 19 h 25, les devoirs. À 19 h 30, la douche et le pyjama. À 19 h 45, il fait cuire les pâtes ou réchauffer le plat et met le couvert. À 20 heures précises, il appelle ses parents pour dîner. Dîner au cours duquel on ne s'intéresse pas à lui. Il s'ennuie... Alors, quand il a dix ans, il a envie d'un jeu sur ordinateur dont il a entendu parler. Il demande à son père qui refuse sans aucune explication.

Que fait un enfant de dix ans, intelligent, lorsqu'il a très très envie de quelque chose et qu'il ne comprend pas pourquoi on le lui refuse ? Il décide de le voler ! Le voilà donc au milieu du rayon d'une grande surface. Je lui propose de rejouer la scène : il a les yeux qui brillent, il place son blouson sur le bras pour dissimuler la boîte de jeu, il a repéré le circuit que fait le vigile. Il choisit le moment opportun, il arrache rapidement l'antivol, camoufle son butin et hop, le tour est joué ! Je lui demande ce qu'il éprouve sur le moment et je m'attends à ce qu'il me réponde

qu'il pense à ses parents... Mais, pas du tout ! Il me dit qu'il éprouve une joie intense, une excitation positive, puisqu'il sait qu'il réussit ce qu'il voulait. Il n'a aucune mauvaise conscience. Il profite de son jeu avec délectation ! Mais voilà que la nouvelle version sort bientôt. Cette fois, il n'en parle même pas à son père et va de nouveau se servir. Il est prudent, organisé et il réussit de nouveau. Pour lui, tout va bien ! La vie est un peu plus drôle ! Alors, il donne la combine à sa petite cousine ; elle va tenter sa chance mais est moins adroite et se fait prendre... Et elle dénonce Éric !

Les parents sont avertis par téléphone et Éric se souvient d'avoir senti sa mère très déstabilisée. Il sent qu'il l'a profondément déçue, qu'elle a honte de lui. Il réalise alors ce qu'il a fait. L'histoire se serait arrêtée là si les parents avaient eu une grande discussion avec leur enfant, lui demandant ce qui l'avait ainsi poussé à faire cela, en lui expliquant pourquoi il ne faut pas voler et en étudiant avec lui comment il pouvait rembourser le prix des jeux subtilisés par exemple en gagnant l'argent nécessaire en faisant un travail à sa portée (laver la voiture, ranger les courses dans le réfrigérateur, passer l'aspirateur dans le séjour..., quatre ou cinq fois). Il aurait aussi été tout à fait important de lui conserver leur confiance : « *Maintenant que tu as compris, je te fais confiance pour ne pas recommencer.* »

Mais pas du tout ! Voici la scène telle que nous l'avons revécue en psychodrame : On l'a traîné en plein magasin, devant tout le monde. Le vigile est là et le traite de voleur, lui crie dessus en le menaçant, lui demande s'il n'a pas honte ! Lui est tétanisé, il tente de se réfugier dans les jupes de sa mère qui ne fait rien pour le protéger, au contraire. Son père est là, muet lui aussi, au lieu de dire fermement au vigile que c'était à eux, ses parents, de parler à leur fils ! Et ce n'est pas tout ! Lorsqu'on rentre à la maison, Éric a droit à un autre sermon et on lui annonce le verdict : il sera privé de son argent de poche chaque dimanche pendant un an ! Il faut imaginer ce que cet enfant de dix ans a vécu, comment ses émotions ont été mises à mal...

Évidemment, avec une punition aussi humiliante et disproportionnée, Éric ne volera plus rien.... Il est vaincu, soumis... il tombe bientôt en dépression (à onze ans) à la suite d'une banale angine. Pendant sa maladie, il a remarqué que sa mère se faisait du souci pour lui et était attentive et présente... Il ne quittera pas sa chambre pendant plusieurs mois... Malheureusement, au lieu de comprendre avec lui ce qui se passe, on fait venir un médecin qui annonce que cet enfant est dépressif et lui prescrit des médicaments. Donc, dans sa tête, il en déduit qu'il est de constitution psychique fragile ! Tout cela s'ancre dans ses croyances et lui fait perdre toute confiance en lui.

Douze ans plus tard, à la suite d'une déception amoureuse, il reprend automatiquement le même fonctionnement qui produit le même effet : Maman est inquiète et s'occupe de lui !

Cet exemple se produit en dehors du cadre de l'école mais on peut facilement faire le rapprochement avec certaines situations scolaires : un élève a eu une mauvaise note ou un comportement inadapté en classe, les parents sont convoqués, parents et professeurs s'associent dans un jugement dévalorisant et une grave punition est surajoutée à la maison...

Avoir son bac ou ne pas l'avoir n'est pas une punition ou une récompense ! Ce résultat sanctionne les efforts fournis, les acquisitions et les compétences démontrées. Il existe une marge de chance ou de malchance, mais, dans l'ensemble, les résultats correspondent à ce qui était prévisible. En tout cas, les résultats ne dépendent pas de l'humeur ou de la sympathie du correcteur.

Élargissons la vision à une situation que nous connaissons tous : si nous dépassons la vitesse autorisée et qu'un radar nous flashe, nous recevrons un avis de contravention, avec retrait de points, etc. La sanction est prévisible puisque la réglementation est largement connue de tous et que le radar n'a ni humeur, ni antipathie...

Je ne conteste pas la nécessité d'un code établi qui fixe ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas et qui prévoit, au besoin, les conséquences en cas d'infraction. Il s'agit bien d'établir une loi. La question est de savoir qui définit cette loi ; au nom de quoi ; au service de qui ; et comment elle est diffusée.

Petite méthodologie à destination des enseignants

Je propose à tous les enseignants de prendre un moment, en début d'année, pour discuter de cela avec leurs élèves. Ils pourraient leur demander de quoi ils ont besoin pour travailler dans de bonnes conditions. Ils pourraient eux-aussi, bien entendu, définir leurs propres besoins. On discuterait alors des règles sur lesquelles on se mettrait d'accord, des engagements des uns et

des autres et des méthodes pour traiter les manquements à ces engagements. Parce que, bien souvent, le professeur fait sa loi et fait la loi. Il arrive aussi qu'il ne la communique même pas aux élèves, comme si cela allait de soi et que tout le monde aurait bien dû penser la même chose que lui... Or on sait bien que ce qui est valable dans une classe ne l'est pas dans l'autre ; tel professeur sera plus intransigeant sur tel aspect et moins sur tel autre, alors que ce sera le contraire avec un autre professeur... Bien des professeurs ont vérifié qu'un peu de temps passé en tout début d'année fera gagner du temps, de l'énergie et du mieux-vivre à tout le monde !

Le professeur, au cours de la discussion devra être attentif à ce que toutes les décisions soient bien prises au nom de l'intérêt général, en rappelant au besoin l'objectif sous forme d'interrogation : « *Comment cette proposition servira-t-elle le fait que tous les élèves vont pouvoir progresser ?* » Les propositions pertinentes seront validées par la classe elle-même et les propositions irréalistes seront abandonnées par la classe elle-même... Attention, ce qui doit être discuté, ce sont les conditions d'apprentissage qui concernent l'ensemble du groupe pendant qu'il est réuni. Le professeur doit pouvoir conserver la liberté de tenir compte des cas particuliers, par exemple une situation familiale particulièrement délicate qui entraînerait un élève à ne pas avoir eu les moyens nécessaires pour rendre un devoir à temps... L'équité n'est pas synonyme d'égalité !

N. B. : On sera peut-être amené, si des incidents se multiplient, à reprendre un temps uniquement dédié à reparler tous ensemble des règles de fonctionnement et des moyens de les garantir.

Cette méthodologie est praticable quel que soit l'âge des enfants. Attention, plus les enfants sont jeunes, moins ils prennent conscience de la sévérité de leurs propositions. Ils peuvent se montrer très intransigeants et ne pas se rendre compte des conséquences de ce qu'ils souhaitent mettre en place, et il sera donc très important de veiller à adoucir les sanctions proposées !

À noter

Si sanction il y a, elle doit être vécue comme juste car elle est justifiable. On peut toujours en demander le sens et en « faire appel » si on l'estime injuste. Elle cherche à réparer les torts causés. Elle est l'occasion d'une discussion. Elle n'est jamais une rupture de relation, au contraire.

Je m'étonne de constater que ces procédures sont déjà (au moins théoriquement !) mises en œuvre dans tous les centres de vacances et, lorsque c'est bien fait, ça fonctionne très bien ! Tous les « moniteurs de colo », dès qu'ils ont passé un BAFA, ont appris cela. Pourquoi cela existe-t-il si peu à l'école ?

À noter

Je vous encourage à lire le texte d'Alice Miller⁵² expliquant qu'il n'y a pas de « bonne fessée ». N'hésitez pas à le diffuser largement !

L'essentiel à retenir

Le pouvoir soumet à une autorité, exercée de façon positive ou négative.

Faire autorité se situe dans l'être... Être autoritaire se situe dans le faire !

Ne cherchons jamais à soumettre qui que ce soit, encore moins un enfant !

Toute contrainte injuste et incomprise se retourne un jour en violence potentielle.

L'adolescent a besoin, pour faire confiance, de cohérence, c'est-à-dire qu'on lui montre comment on vit soi-même ce qu'on lui propose.

52. www.alice-miller.com/tracts_fr.php?page=2

LES SOURCES DE LA VIOLENCE À L'ÉCOLE

Au programme

- Violence et agressivité
- Pourquoi est-on violent ?
- Quand l'école est violente
- Les signaux d'alerte

Nous aborderons maintenant plus précisément la violence à l'école, tout d'abord en en comprenant les origines, puis en décrivant des situations de violence et enfin en tentant de repérer les signaux d'alerte.

Vous, qui êtes adulte, je vous invite à réfléchir... N'y a-t-il pas eu des circonstances où, bien que votre calme soit légendaire, bien que votre éducation vous ait amené à avoir un comportement courtois et agréable en société, bien que vous soyez un individu plutôt souriant et de bonne humeur, bien que vous soyez un ami solide, un parent aimant et responsable, un amoureux plein de tendresse, n'y a-t-il pas eu de circonstances de vie où vous avez senti la moutarde vous monter au nez, l'exaspération vous saisir, où vous avez répondu sur un ton fort peu amène, où vous avez élevé la voix, où vous êtes devenu clairement méchant(e), où vous auriez bien eu envie de frapper..., voire plus ?

Violence et agressivité

L'agressivité, une réponse à la pression

Une personne difficile est une personne en difficulté. Je suis convaincue que nous admettons facilement cette affirmation si nous la rapportons à nous-mêmes : si je deviens difficile, c'est que je suis en difficulté. Et, par voie de conséquence, si ma difficulté s'allège, je deviens moins difficile ! Au contraire, si on me juge, si on me stresse, si on me fait subir une difficulté supplémentaire, je deviens plus difficile ! Pourquoi alors, quand nous voyons un enfant devenir agressif, difficile, la juste réponse serait la critique, l'exclusion, le mépris, la punition ?

À noter

L'agressivité est une réponse à un malaise et la violence est toujours une réponse à une blessure ressentie comme insupportable. La trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice, la mauvaise foi, l'obligation, l'indifférence, le déni, le jugement, l'interprétation, la manipulation, la peur, le mépris, l'impuissance, l'incompétence, le manque de reconnaissance, l'insinuation, l'abus, le sans-gêne, l'intrusion, l'arrogance, la violence, l'agressivité... Souvenez-vous ! Si vous avez subi ces situations, ces mots ne provoquent-ils pas en vous une profonde colère ?

L'école est un lieu où les enfants subissent quotidiennement bien des pressions, bien des difficultés. Si nous-mêmes nous sentons parfois si démunis face à nos émotions blessées par un tiers, ne ressentant que l'alternative entre la soumission ou la violence en retour, n'est-il pas tout à fait logique que l'enfant, dont l'éducation sociale n'est pas encore affinée, soit soumis aux mêmes difficultés et aux mêmes réactions ? La colère que nous éprouvons devant une injustice, l'enfant l'éprouve lui aussi ! Nous savons bien pourquoi il nous arrive de taper du poing sur la table ou de crier et nous savons justifier notre éclat : c'est parce que quelqu'un ou quelque chose nous a mis en colère ! À

nos propres yeux, c'est toujours de la faute d'un autre, n'est-ce pas ? Cela n'est pas admis pour un enfant, auquel on répète qu'il faut être sage « comme une image », qu'il faut qu'il se tienne bien ! L'injustice me paraît flagrante !

Différencier agressivité et violence

Il convient de graduer les différentes manifestations de la colère, de bien comprendre la différence essentielle qui existe entre agressivité et violence, afin de donner, dans un cas ou dans l'autre, une réponse adaptée.

Agressivité et provocation

L'agressivité est définie comme étant le comportement de quelqu'un de pugnace, d'acérbe, de belliqueux, de colérique, capable de mouvements d'humeur. Elle précède la violence car elle n'a pas une visée destructrice. Elle est une intense recherche de relation, qui peut prendre des formes excessives. D'ailleurs les mots le disent : « *Tu me cherches ?* » On peut arriver à solliciter quelqu'un en le secouant, les yeux dans les yeux : « *Mais tu vas m'écouter, oui ?* »

À ce stade, l'intention de l'agresseur n'est pas de menacer son interlocuteur mais de le provoquer, c'est-à-dire de l'amener ailleurs. Il y a une demande sincère dans l'agressivité, qui dit : « *Fais donc quelque chose pour que je ne souffre plus ainsi !* » Pierre Benghozi⁵³ dit alors que l'agresseur « *convoque le lien* ».

Le besoin serait d'être rassuré, accueilli, estimé, reconnu, que justice soit rendue. La satisfaction amènerait le retour au calme.

53. Conseil Supérieur du Travail Social, *Violence et champ social*, ENSP, 2002.

Violence et volonté de destruction

La violence est le comportement de quelqu'un de brutal. Les mots associés sont : barbarie, inhumanité, bestialité, sauvagerie, atrocité, cruauté, grossièreté, férocité, brusquerie, sadisme.

La violence cherche à détruire le lien. Faute de pouvoir être reconnu comme un humain de bonne volonté, riche de créativité, la personne cherche alors à exister par la destruction. Son objectif et son plaisir sont de casser, de broyer, de soumettre, de semer le trouble et la terreur, ou même de tuer... Cette violence, comme on le verra plus loin, pourra être parfois calculée, préméditée mais le plus souvent, à l'âge scolaire, elle sera impulsive, on « voit rouge », on « a un coup de chaud ». Quoi qu'il en soit, le message est : « *Je veux te faire du mal, te détruire...* »

Le besoin du violent, dans l'instant même, est de casser. Il est alors indispensable de trouver une manière d'éloignement, d'isolement, de « contention » – dans le calme –, le temps que le coup de sang retombe. C'est lorsque le moment violent est dépassé qu'on reparlera des raisons de la colère et des solutions à envisager. Nous verrons en fin d'ouvrage comment faire.

De l'utilité de l'agressivité

Une certaine dose d'agressivité est indispensable. Elle permet de ne pas subir. Grâce à une expérimentation devenue célèbre avec le film *Mon oncle d'Amérique*, Henri Laborit⁵⁴ a démontré l'utilité de l'agressivité chez le rat.

L'expérience d'Henri Laborit

Dans une cage à double compartiment, un rat est soumis à une stimulation électrique précédée de quelques secondes par des signaux lumineux et sonores. S'il peut aller se réfugier dans la partie non dangereuse, il apprend rapidement

54. Henri Laborit, *L'éloge de la fuite*, Robert Laffont, 1996.

à se mettre à l'abri et son métabolisme n'est pas atteint. Si on ferme la porte de communication, le rat est soumis à l'obligation de subir le stress. Il est alors inhibé et souffre de graves troubles ; plus d'un mois après la fin de l'expérience, il présente encore une hypertension et des troubles somatiques. Au contraire, l'introduction dans la cage d'un second rat lui permet de l'attaquer et, ainsi, d'éviter des déboires de santé et de comportement.

Les photos que l'on peut facilement voir sur Internet⁵⁵ représentent :

- Le rat pendant les secondes entre le signal sonore et la décharge électrique. Il est tout hérissé, tétanisé et s'attend à subir, dans une totale impuissance.
- Les rats se jetant l'un sur l'autre pour éviter l'horreur de l'inhibition et ses conséquences néfastes.

Bien des adultes, soumis dans leur âge tendre à des châtiments injustes ou trop importants et répétitifs, présentent encore l'immaturité émotionnelle qui les fait réagir soit en inhibition, soit en hyperagressivité. Et il faut comprendre que leur état de santé physiologique en est amélioré !

Pourquoi est-on violent ?

Des effets positifs et négatifs du manque

L'être humain se différencie des autres espèces :

- par la conscience qu'il a d'exister : il se pose des questions philosophiques, notamment sur le sens de sa vie... Selon Kierkegaard, « *la différence entre l'homme et l'animal est que l'homme peut être passible de désespoir* ».
- par la conscience qu'il a du futur : l'animal ne sait pas que demain arrivera, il a un souvenir de ce qui lui est arrivé, mais pas de projet. Si les ours mangent énormément pour hiberner, c'est par un fonctionnement inscrit dans leur nature, non par réflexion, en consultant la date sur leur agenda ; l'hu-

55. www.youtube.com/watch?v=7WF_2EuTi38

main, au contraire, sait bien que dans une heure, dans une semaine, dans un an, dans dix ans... Donc, il prévoit.

- par la prise de conscience qu'il ne possède pas tout : l'homme se compare, il entend vanter le progrès, le confort, le luxe. On lui parle de bonheur comme d'un but à atteindre. L'époque moderne est particulièrement propice à créer l'image, le désir et l'illusion d'un monde idyllique et factice.

Ces trois prises de conscience combinées créent le manque, l'envie. Et cela peut avoir des effets positifs puisque la motivation et l'effort n'existeraient pas autrement : l'homme bâtit, planifie, organise, imagine, invente, améliore pour son avenir et celui de ses enfants. Mais cela a aussi des conséquences très négatives si cela conduit à l'appropriation, à l'égoïsme, à la violence pour avoir à tout prix ce que l'on désire.

Il est donc indispensable que l'être humain puisse acquérir la notion de limites à la toute-puissance de ses envies, faute de quoi, seule la loi de la jungle existerait. L'école est, entre autres, un lieu d'apprentissage des limites, puisque c'est la première expérience de vie en société. Trop souvent, on considère que l'enfant devrait déjà posséder ces notions et on le réprimandera s'il ne les a pas, au lieu de les lui enseigner, et de les lui donner en exemple !

La construction de la violence chez l'enfant

Je voudrais ici synthétiser le plus efficacement possible la réflexion d'Olivier Maurel qui a écrit un livre très puissant⁵⁶ et préside une association, l'Observatoire de la Violence Éducative Ordinaire (OVEO) dont le site Internet est édifiant. Il nous invite à réfléchir à cette manière de penser assez courante :

56. Olivier Maurel, *Oui, la nature humaine est bonne ! Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires*, Robert Laffont, 2009.

« *Frapper un chien, c'est de la cruauté, frapper un homme, c'est une agression, frapper un enfant, ce serait de l'éducation...* »

Une fessée, une claque, une taloche, un coup sur les doigts, une douche froide, des coups de martinet, un coup de poing ou de pied, des secousses... La liste est longue de toutes les violences physiques auxquelles un enfant peut être soumis, dès son plus jeune âge, un jour où son père, sa mère ou un éducateur est excédé. Il y a des degrés et des fréquences différents mais le principe même est rarement remis en question et quel enfant y a vraiment toujours échappé ?

Penchons-nous sur les conséquences des coups reçus, souvent accompagnés d'un message qui trouble la congruence : « *C'est pour ton bien*⁵⁷ ! » L'enfant peut alors associer l'amour, au nom duquel le parent se justifie, avec la violence reçue. Pourquoi alors serait-il permis de frapper au nom de l'amour et interdit de frapper au nom de la haine ou de la colère ?

Non, l'enfant, (tout enfant !) ne naît pas vicieux

On a longtemps considéré que l'enfant était naturellement mauvais et qu'il s'agissait de le redresser par la force et les coups afin de le rendre sociable. Tous les moyens étaient bons et le pire, c'est que cela fonctionnait⁵⁸ ! Du moins dans un premier temps, on obtenait en effet des enfants qu'ils marchent droit, mais ils devenaient des adultes nerveux, aigris, colériques ou violents à leur tour ! Le rapport de force est à ce point inégal que l'adulte obtient tout ce qu'il veut de l'enfant, tout, s'il emploie les menaces, les brimades, les maltraitances.

Non, l'enfant, (tout enfant !) ne naît pas vicieux, pervers, malsain, il n'a pas comme seul objectif d'empoisonner par ses cris la vie de ses parents ! Il naît plein de tendresse, de sourires, de câlins... Seul dans son berceau, s'il pleure, s'il crie, c'est pour

57. Alice Miller, *C'est pour ton bien*, Aubier, 1985.

58. Voir page 166 l'histoire de Patricia.

réclamer de l'amour et du soin, pas pour agresser ! Dans le « combat » que se livrent certains parents et enfants, le premier qui a déclenché les hostilités est toujours le parent, en utilisant toutes sortes de châtiments ! Alors, l'enfant, avec ses petits neurones miroir⁵⁹ apprend et reproduit...

Des besoins primaires non respectés

La violence prend ses racines chez l'enfant tout petit dès lors qu'il se trouve en manque angoissant par rapport à ses besoins. Les adultes devraient apprendre que ce dont a besoin un bébé et un jeune enfant pour se développer harmonieusement est non-négociable : faim, soif, souillure, fatigue, insécurité, ennui, réservoir affectif vide sont des sensations d'une telle cruauté qu'ils reportent sur l'autre, pour survivre à cette angoisse, l'agressivité née de ce mal-être. Quel effet et quelle efficacité peut avoir sur un petit de deux ans, une punition qui consisterait à le sermonner, lui crier dessus ou l'isoler « pour le faire réfléchir » ?

Les principes pour réguler la violence

Il est donc nécessaire de connaître les principes susceptibles de réguler la violence. En voici trois :

- la soumission à une instance suprême, supérieure, surnaturelle. De tout temps, des sorciers, des divinités ont eu la fonction de réguler les exactions. La crainte d'une punition surnaturelle est une arme redoutable... L'enfer dont on menace les auteurs de troubles ne doit pas être plus agréable chez les Égyptiens ou les Grecs qu'à notre époque !
- la soumission à la loi. Lorsque des règles sont édictées et clairement définies, on sait où se situe ce qui est permis et ce qui

59. Giacomo Rizzolati a mené une célèbre expérience au cours de laquelle il a constaté que le cerveau d'un macaque placé en situation d'observation réagissait de la même manière que celui du macaque qui accomplit l'action. Il a donné l'appellation « neurones miroirs » aux cellules nerveuses concernées.

ne l'est pas, et on sait ce qu'on encourt en cas de transgression. La peur du gendarme est redoutable aussi !

- enfin, la plus noble et la plus efficace des régulations est la conscience de l'Autre et du respect qui lui est dû. Elle entraîne le sens du partage. Cette conscience n'est pas présente chez l'enfant (il est normal qu'un jeune enfant soit dans l'égoïsme*). Elle est à construire, à éduquer.

L'enseignement est obligatoire en France de six à seize ans. Lorsque l'enfant est petit, la parole de l'adulte peut parfois lui paraître sacrée. Il peut aussi avoir peur des punitions et devenir bien obéissant. Mais quel jolie ambition ce serait de lui faire acquérir le sens de l'altérité (ou de l'altruisme !). Or, trop souvent, on espère qu'il arrive à l'école en ayant déjà intégré cette notion. Nous verrons plus tard comment l'adulte attend souvent de l'enfant ce dont il est lui-même incapable pour de très bonnes raisons, parfaitement justifiées : être raisonnable, faire des efforts, réfréner ses élans, etc.

On peut aussi utilement aborder avec un enfant, même tout jeune, une réflexion philosophique sur le respect de lui-même, sur la futilité de certaines possessions, sur la différence entre l'être et l'avoir...

Quand l'école⁶⁰ est violente

Olivier Maurel⁶¹ a largement démontré dans tous ses ouvrages comment la violence, depuis des millénaires, était considérée comme naturelle et que c'est ainsi qu'on élevait les enfants « pour leur bien ». Il démontre comment la violence est minimisée par les enfants eux-mêmes, souvent parce qu'ils ont honte de ce

60. J'appelle « école » le système scolaire qui entoure l'enfant tout au long de sa scolarité, de la maternelle à la sortie du lycée. De même « l'enfant » désignera ici par convention l'âge de la scolarité obligatoire, jusqu'à seize ans.

61. Voir bibliographie.

qu'on leur fait subir, souvent aussi pour protéger leurs parents. Ces faits expliquent peut-être pourquoi la violence physique et verbale est tellement répandue encore aujourd'hui dans les lieux d'apprentissage, et pourquoi elle laisse des jeunes complètement démunis face aux souffrances qu'ils endurent...

L'école peut devenir violente pour les enfants en raison de plusieurs facteurs que je propose de répertorier et d'analyser précisément : l'institution elle-même, avec ses exigences, la situation du fait de la pression du groupe sur chacun de ses membres, certains parents par leurs attentes démesurées sur leur progéniture, certains professeurs par leur incompétence, certains élèves par leur agressivité due souvent à un manque de respect, de compréhension et de tranquillité⁶².

L'institution

L'organisation de l'école est basée sur la répartition de groupes d'élèves par tranches d'âges, entrant pour une année scolaire dans un niveau d'apprentissage codifié par un programme. Un instituteur en primaire, puis un professeur en secondaire est chargé de faire ingurgiter ce programme au groupe d'enfants qui lui est confié. Des évaluations* et des examens sont prévus pour vérifier ou pour valider un niveau d'acquisition. Or, bien que les directives ministérielles insistent de nos jours sur le fait de privilégier l'acquisition de compétences, bien que de très nombreux professeurs soient attentifs à ne pas réduire leurs élèves à des têtes bien pleines, ces validations portent encore trop souvent sur les savoirs et savoir-faire plutôt que sur le savoir-être (difficilement évaluable, j'en conviens !)... C'est à mon sens ce qui peut détraquer le système, car cela favorise les comparaisons, les rivalités, la course à la meilleure place.

62. Je tiens à préciser que je reconnais la sincérité et l'engagement de l'immense majorité des parents et des professeurs, je reconnais la motivation et la compétence du plus grand nombre. Mais ce que je dénonce existe aussi, souvent, trop souvent !

Il faut bien noter aussi que le professeur est lui-même soumis à la même pression puisque le programme et toutes les directives l'enferment et l'obligent autant que les élèves. Un professeur doit être en mesure de présenter à un inspecteur son plan de travail pour l'année, organisé en séquences, en séances... C'est à peine si chaque quart d'heure de cours ne doit pas être minutieusement prévu dès le début de l'année... Bien entendu cela apporte de la structure à l'enseignement mais rigidifie aussi le système. Comment un enfant fatigué, préoccupé, soucieux pourra-t-il bénéficier de la souplesse dont il aurait besoin parfois ? Il nous arrive bien, à nous adultes, d'avoir des moments de passage à vide, de moindre productivité, n'est-ce pas ? Ces moments-là sont-ils prévus pour les élèves ?

L'institution entraîne aussi une situation qui me paraît bien difficile à subir pour des enfants. Examinons la chose avec un peu d'humour : quel adulte supporterait d'être ainsi bombardé d'informations dans des domaines aussi variés que la reproduction des petits pois de 8 heures à 9 heures, puis les tourments de Chimène de 9 heures à 10 heures, puis le règne de Ramsès II de 10 heures à 11 heures, avant de devoir ingurgiter la définition du parallépipède de 11 heures à midi ? Après une pause repas prise souvent au milieu du bruit, sans possibilité de s'isoler, suivie d'une récréation parfois très agitée voire dangereuse, on repartirait pour une heure de sport qu'on en ait envie ou pas. Il faudrait ensuite s'intéresser à la fascinante écriture de « quelque », « quelques », « quel que », « quelles que », avant une interrogation écrite sur la formation des volcans... La journée pourrait s'achever (le terme est de circonstance !) par l'étude du point de fuite ou des couleurs complémentaires... Bien sûr, on me dira que j'exagère ! Certes, mais peut-être pas tant que ça ! La caricature pourrait même être poursuivie... On vous demanderait aussi à brûle-pourpoint ce qui vient d'être dit si on vous a vu rêvasser, on vous punirait si vous avez demandé

l'heure à votre voisin de galère... Vraiment, vous, adultes que vous êtes, imaginez-vous placé dans cette situation.

L'institution, le système scolaire en lui-même est déjà vecteur de bien des pressions !

La situation

L'étude de la « dynamique des groupes » a mis en évidence les mécanismes complexes du fonctionnement des groupes. On y retrouve toujours des forces de production (en vue de l'objectif du groupe), des forces de régulation (pour maintenir une ambiance agréable), des forces de dissension (à partir des besoins individuels divergents). Le groupe est constitué en vue d'un objectif commun. Parfois, cet objectif est recherché par les membres qui y adhèrent librement (un club, une association), parfois le groupe se trouve constitué de fait et les membres ne peuvent pas (ou difficilement) s'en « échapper » (copropriétaires, équipe de travail). Parfois, les membres n'ont pas du tout choisi d'en faire partie et ne peuvent absolument rien faire pour s'en extraire, c'est le cas des enfants à l'école. Or le groupe a une vie propre, une spécificité, une identité et, à la fois, il est composé d'identités différentes et on a dit non sans raison que le groupe fonctionne comme un schizophrène ! Plus la classe est nombreuse, plus le groupe présentera d'occasions de dissociations, le professeur tentant par tous les moyens de lui conserver une cohérence, afin de favoriser la production qui lui est demandée, c'est-à-dire l'acquisition d'un niveau de compétence par ses élèves. Les besoins individuels de chaque enfant sont alors malmenés, en raison du fait que chaque membre du groupe n'a forcément pas le même rythme. On ne peut pas imaginer que chacun puisse tout à son aise rire, parler, rêver, manger, bouger, dormir, aller aux toilettes dans une classe d'une trentaine d'enfants... Mais il faut au moins comprendre la difficulté énorme que cela représente pour eux. Il suffit de voir une cour de récréation ou une sortie

de classe pour constater à quel point les enfants ont besoin de se défouler. Ils crient, ils bougent, se bousculent et s'ils ne le font pas, ce n'est pas bon signe ! Oui, mais il faut encore obtenir un minimum de comportements admissibles. Nouvelle pression...

Comment imaginer, aussi, qu'une trentaine d'élèves puisse progresser ensemble, également, dans toutes les matières étudiées ? L'un aura plus de facilité en maths, l'autre en anglais, le troisième en arts plastiques ou en sciences... Mais tout le monde doit avancer ensemble et, lorsqu'on fait redoubler un élève, on lui impose de tout recommencer, même ce qu'il avait déjà acquis...

Certains parents

Je n'aborderai pas tout d'abord la maltraitance ordinaire de parents malveillants, mais simplement la violente pression que peuvent exercer sur leur enfant des parents pleins de bonne volonté. Une mère en difficulté avec son adolescent me disait récemment : « *À la maternité, on m'a mis mon enfant dans les bras, mais on ne m'a pas donné le mode d'emploi !* » Et que ceux qui prétendent que l'instinct maternel suffit puissent enfin tempérer leurs propos, car on ne fait jamais que ce que l'on peut, avec ce que l'on a soi-même reçu comme éducation... Deux mécanismes sont source de terribles mises sous stress d'enfants par des parents trop exigeants : leur propre angoisse et une ambition démesurée. On repérera aussi des attitudes portées par de moins belles intentions.

Leur propre angoisse

Certains parents imaginent qu'une année médiocre ou même une seule mauvaise note peut vouer leur enfant à un avenir terriblement difficile.

Damien doit travailler sans cesse

Madame X, mère divorcée, m'amène son garçon de onze ans, Damien, en me disant qu'il a une conduite parfois très agressive vis-à-vis d'elle. Il passe de grandes démonstrations d'amour à des périodes de rejet au cours desquelles il la remballa, lui répond mal... Elle ajoute qu'il ne fait rien au collège. Il est en sixième. Elle attribue cette attitude au manque de père. Lors de notre premier entretien, Damien m'explique qu'il ne peut jamais jouer, qu'il lui faut travailler sans cesse. Au cours de l'entrevue suivante, Madame X m'explique que, comme il est lent, qu'il ne fait rien, le travail scolaire occupe chaque jour environ deux heures et presque tout le week-end. Je lui demande alors pourquoi elle le fait tant travailler. Que pourrait-il arriver sinon ? C'est Damien qui me répond : « Je deviendrai chômeur ! » Et il en est convaincu ! Bien entendu, il a absorbé, comme une éponge, l'angoisse de sa mère et il stresse tellement qu'il devient incapable d'être efficace ! Nous avons compris avec la maman (que j'ai vue seule) qu'elle revivait à travers son fils ses propres difficultés scolaires, les humiliations au tableau, etc. Elle a pu réévaluer la situation à sa juste mesure. Nous avons décidé ensemble qu'il n'y aurait jamais plus d'une demi-heure de travail le soir ni plus de deux heures pendant le week-end. Tout se passe infiniment mieux, les notes se sont améliorées et Damien est beaucoup plus calme avec elle !

Une ambition exagérée

Certains parents, pour compenser leur propre situation, missionnent leur enfant, qu'il le veuille ou pas, pour une réussite sociale brillante, en exerçant sur eux une pression intransigeante. Il n'y a qu'une seule place possible : la première !

Le chantage affectif du père de Bernard

Bernard, quarante-trois ans, est un spécialiste reconnu dans sa profession au niveau national. Il a visiblement une intelligence brillante. Il vient me consulter parce qu'il ne peut pas s'empêcher, le soir, de fumer des joints et me demande de l'aider à se débarrasser de cette fâcheuse habitude. Il me dit se sentir vraiment honteux. Il me parle de son père en termes contradictoires : il est fâché avec lui aujourd'hui mais m'annonce qu'il a réussi sa carrière grâce à lui. Pourquoi ? Parce qu'il l'obligeait à travailler, encore et encore et encore. Son angoisse (celle qu'il endort le soir avec l'herbe qu'il fume) date des années de cinquième et

quatrième qui ont été plus que médiocres. Il découvre avec stupéfaction, au cours d'une séance, que ses confrères ont réussi sans le chantage affectif auquel il a été soumis, que cette pression n'était pas nécessaire et qu'il a réussi malgré son père et non grâce à lui. Que son intelligence lui aurait permis de réussir tout autant et qu'il aurait pu faire l'économie de toutes ces souffrances. Le père avait lui-même honte de ses origines paysannes très modestes.

La fierté mal placée

Certains parents qui ont un statut social élevé estimerait que leur rejeton dérogerait à la tradition familiale s'il ne perpétuait pas la lignée des notables. Avocat, notaire, médecin, ils ne permettent à leur enfant que de devenir à leur tour avocat, notaire ou médecin. Un autre métier leur ferait honte. Si l'enfant a d'autres compétences, d'autres goûts il devra tout de même se plier à la « tradition ». Cela peut aussi lui « interdire » de dépasser le statut requis : le fils d'un pharmacien serait considéré comme traître s'il devenait médecin...

D'autres parents projettent sur leur enfant une ambition de perfection. Nous avons tous entendu parler des souffrances du pianiste Lang Lang ou de Céline Raphaël⁶³. Leurs parents ont voulu (et réussi !) faire de leur fils ou de leur fille des prodiges au piano et les ont littéralement torturés. De façon bien moins excessive heureusement, de nombreux enfants sont tout de même livrés à une pression trop forte. Comme Céline ou Lang Lang, ils réussissent, mais au prix de leur épanouissement personnel.

L'indifférence

Certains enfants souhaitent tellement obtenir enfin un signe de satisfaction de la part de leur père (surtout), qu'ils deviennent eux-mêmes radicalement perfectionnistes, en lutte constante

63. Céline Raphaël, *La Démesure. Soumise à la violence d'un père*, Max Millo, 2012.

avec leurs limites. Ils n'obtiendront pourtant jamais que du désintéret en salaire de leurs efforts et culpabiliseront en se disant qu'ils n'en ont pas encore fait assez, qu'ils ne méritaient pas qu'on s'intéresse à eux...

Les enfants confrontés à des parents soit trop exigeants, soit indifférents perdent confiance en eux. Cette confiance leur fera cruellement défaut lorsqu'ils seront devenus adultes. Ils peuvent alors devenir des colosses aux pieds d'argile : intellectuellement très performants mais vides de confiance en eux.

La maladresse en croyant bien faire

Pour répondre à la pression sociale, pour ne pas contrarier certains professeurs qui ont pris leur enfant dans leurs exigences, pour qu'il soit « bien élevé » certains parents peuvent exercer sur leur enfant une pression tellement forte qui le paralyse... Voici l'histoire du grain de poussière et de l'éléphant. J'ai promis à Kevin de la raconter dans un livre⁶⁴.

L'éléphant de Kevin

Kevin a douze ans. C'est un solide bonhomme, plus grand et plus costaud que la moyenne. Il apparaît d'emblée comme un enfant au regard intelligent et il est très sage, « bien élevé »... Un vendredi soir, veille des vacances de Pâques, sa mère l'emmène me voir car elle se désole : « Nous venons demander une aide car Kevin n'arrive pas à se concentrer en classe. Il n'arrive pas à copier le cours. Ses professeurs lui reprochent de ne pas faire l'effort de recopier ce qui est écrit au tableau. Il manque de courage, me dit-elle. Il refuse de lire ! Il faut qu'il lise ! Il a un livre à lire pendant les vacances... et puis il faut qu'il lise maintenant ; enfin, il devrait aimer lire ! C'est ainsi qu'il pourra choisir ensuite ce qu'il veut faire de sa vie. Il est très rêveur, très imaginatif. C'est un enfant gentil. Il joue avec ses peluches et leur fait faire des bagarres... L'année dernière, il s'est fait malmener en classe par des copains. Un jour, il est revenu en me disant : "Je suis nul et moche." »

64. Sa mère a, elle aussi, donné son assentiment.

Elle me montre, à l'appui de ses dires, le carnet de notes et les mots répétitifs du professeur de mathématiques. En lisant cela, j'ai vraiment l'impression d'un harcèlement. Plusieurs fois par semaine, on signale tous les moindres faits et gestes insatisfaisants de Kevin ! Et cela se termine par ce jugement sans appel : « Kevin est fainiant ! » (Non, je n'ai pas fait de faute en recopiant !) La mère est elle-même professeur dans le même collège et sa collègue lui signale tous les moindres faits et gestes de Kevin, observé à la loupe. Je propose à cet enfant de rester un moment seul avec moi. Il accepte. Je lui demande alors si lui est d'accord avec l'idée de venir me voir ?

« Oui !

– Toi, que voudrais-tu arriver à changer en venant me voir ?

– Je voudrais arriver à me concentrer plus en classe !

– Lorsque tu es en classe et que tu n'arrives pas à te concentrer, où es-tu ?

– Je suis dans les nuages, avec mes amies les peluches... Ce sont mes seuls amis ! »

Il me parle alors de sa détresse : il se sent rejeté par les autres... « Ils m'ont traité, ils m'ont insulté... Ils m'ont dit : "Tu n'es qu'un microbe, tu ne sers à rien !" Je me sens différent. Toute la classe, tous les jours... J'ai perdu pied... Alors, je reste avec mes peluches. Ce sont mes seules amies, ce ne sont pas des balances, elles ne peuvent pas me trahir... Elles me protègent...

– Et que se passe-t-il si tu parles à Maman de ce qui se passe en classe ?

– Elle me dit qu'il faut que je n'y fasse pas attention... et puis elle veut que je me concentre et je ne peux pas, elle veut tout le temps que je lise... Il faudrait que Maman comprenne qu'elle arrête de me dire de lire, lire, lire...

– Et si tu dis non, que se passe-t-il ?

– Si je dis non ??? (Il a du mal à imaginer qu'il pourrait...) Si je dis non, elle me dirait : "Tu n'as pas le droit de me répondre ! Fais ce que je te dis !" Elle crie souvent ! »

Et il ajoute : « C'est comme si j'étais un petit grain de poussière et elle, un éléphant ! » Il est très expressif... Il me dit : « Mais qu'on me laisse au moins un tout petit peu de place, là, dans un coin... Je suis en train de couler, de me noyer ! »

La Maman est une femme souriante, vive, visiblement de très bonne volonté, prête à collaborer. Elle est aussi très visiblement et sincèrement angoissée par la scolarité et l'avenir de son fils. Je la vois seule et je sais qu'il me faut la rassurer elle-même pour qu'elle puisse soulager la pression sur Kevin. Je propose donc un deuxième rendez-vous très rapidement (cinq jours plus tard) et lui propose

un pacte. Pendant ces cinq jours, elle ne devra pas prononcer une seule fois les mots lire ou livre !

« Mais...

– C'est le début des vacances ! VACANCES !

– Mais il doit lire un livre pendant les vacances...

– Il sait qu'il a du travail à faire, il m'en a parlé, il va s'organiser.

– Mais...

– Je vous promets qu'on fera un bilan dans cinq jours et on verra alors.

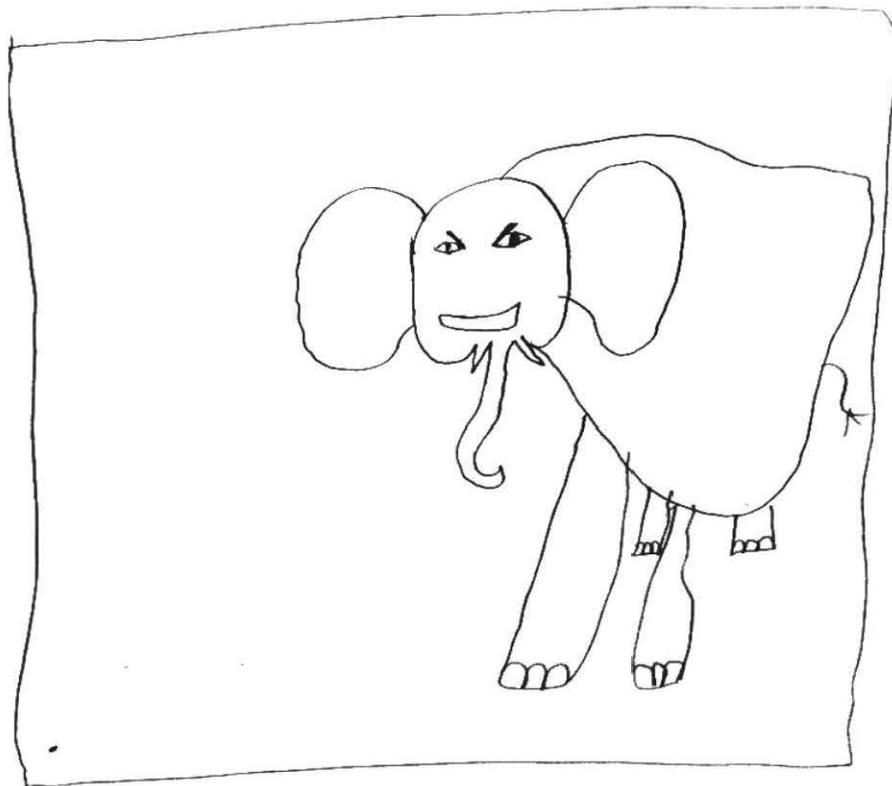
– Mais... »

À court d'arguments*, j'ai une inspiration : « Madame, la lecture, c'est comme faire l'amour. Ça peut être délicieux, mais, s'il y a contrainte, c'est une horreur ! »

Elle sourit. Ouf, c'est gagné ! Je lui explique aussi (j'avais demandé l'autorisation à Kevin) pourquoi son enfant se réfugie dans les nuages, je lui explique comment un cerveau ne peut pas à la fois être stressé ET réfléchi. Je lui promets que Kevin pourra bientôt aller bien mieux.

Lorsque Kevin et sa Maman reviennent, il me dit qu'il se sent un peu mieux. Sa mère a bel et bien joué le jeu. Il me demande de lui montrer le dessin qu'il fait (il faut remarquer le grain de poussière dans le coin en bas à gauche).

Poussière et éléphant, selon Kevin



Il me demande aussi de lui montrer un second dessin : il a représenté une barque en train de couler et un enfant en train de se noyer... Il a un impérieux besoin que sa Maman comprenne mais il a un peu peur de sa réaction. Je le rassure et lui promets de dire les choses de façon qu'elle ne se sente pas agressée. La Maman est très émue. Elle comprend vraiment la détresse de son enfant. Elle m'explique qu'elle-même a été éduquée de façon rigide. Je lui donne des explications sur le fonctionnement du cerveau d'un enfant, sur ses émotions, sur les conditions de la performance et de la motivation. Elle est très attentive, très ouverte. Elle découvre avec le plus grand intérêt toutes ces notions inconnues jusqu'ici. Elle retourne seule auprès de son enfant, va le prendre dans ses bras avec beaucoup de tendresse et le rassure. Je les rejoins un peu plus tard. Ils sont tous deux sereins et apaisés.

Une autre fois, Kevin est venu avec son père. À cette occasion, nous avons évoqué ses difficultés dans la cour de récréation. Je lui ai fait prendre conscience de sa puissance et lui ai fait comprendre que, s'il se montrait déterminé à ne pas subir, il cesserait d'être le souffre-douleur... Son père a complètement validé cette proposition et l'a autorisé à utiliser sa force en cas d'attaque.

J'ai revu Kevin cinq fois en tout. Je lui ai dit que j'allais écrire l'histoire du grain de poussière et de l'éléphant. Il m'a dit qu'il lirait le livre ! Je sais maintenant que sa moyenne s'est améliorée, qu'il se sent bien mieux en classe, qu'il se concentre plus. Sa mère a compris comment, malgré sa bonne volonté, elle avait pu se tromper et transmettre ses propres souffrances...

Il m'a dit aussi qu'il avait réglé ses problèmes de cour de récréation ! Il était très fier de lui.

Certains professeurs

On ne dira jamais assez à quel point un enfant aime apprendre et aime réussir ! L'enfant est naturellement curieux, spontanément intéressé. Il aime expérimenter, il aime oser. Il a besoin d'exemples. L'enfant aime aussi être félicité, apprécié, reconnu pour ce qu'il est et pour les efforts qu'il fournit.... Il a besoin d'être rassuré s'il se trompe et qu'on lui explique comment éviter, la prochaine fois, l'erreur qu'il vient de commettre. En fin de compte, il ressemble en cela à l'adulte que vous êtes, non ?

Est-ce que ce n'est pas exactement la même chose pour vous, au travail ?

Est-ce qu'on réalise bien le pouvoir que détient un enseignant (surtout en primaire) sur un enfant, vingt-sept heures par semaine, toute une année ? Fort heureusement nombreux sont les professionnels vraiment impliqués*, respectueux des enfants ! Mais trop d'autres, qu'ils manquent d'une formation adéquate, d'un accompagnement pour surmonter leurs difficultés ou tout simplement d'intérêt pour leur métier, agissent d'une manière désastreuse et abîment des enfants. Ils exercent parfois une véritable violence psychologique. Un grand ado que j'ai interviewé résumait ainsi : « *Certains profs, tu sais que ça va bien se passer, toute l'année, avec toute la classe ; et d'autres, tu sais que ça va être le b... toute l'année, avec presque toute la classe !* » Prenons-en quelques exemples, à travers les témoignages que j'ai entendus et mon expérience.

Le regard négatif

Une célèbre expérience⁶⁵ a montré comment les *a priori** des professeurs influencent, en positif ou en négatif, les résultats de leurs élèves : alors qu'ils sont départagés de façon aléatoire, un premier groupe classe obtient de bien meilleurs résultats si l'enseignant est informé qu'il a devant lui les meilleurs élèves. Au contraire, face à un groupe censé être composé des moins bons, le professeur est sans doute moins enthousiaste, moins motivé, moins ambitieux ? Toujours est-il que ses élèves réussissent moins bien que le premier groupe.

Si un enfant se voit affublé d'une étiquette négative, il se peut qu'il évolue en collant à l'étiquette : si on l'a traité de fainéant, alors qu'il était fatigué ou préoccupé, il peut se démotiver et baisser les bras, et travailler moins, donnant raison à la prophétie...

65. Robert Rosenthal et Lenore Jacobson, *Pygmalion à l'école*, Casterman, 1971.

Si on l'a accusé de se montrer peu intéressé alors qu'il a de tellement grands soucis par ailleurs que ça lui remplit la tête, il aura encore plus de stress, donc plus de difficulté à fixer son attention...

Si on l'a accusé d'être dissipé alors qu'il a une difficulté de concentration d'origine médicale, il peut se sentir très injustement puni, alors qu'il n'y peut rien et « se venger » en devenant de plus en plus terrible, etc.

Les punitions disproportionnées et qui n'ont aucun sens

Tout se passe parfois comme si une véritable guerre se déclençait... Les « munitions » de l'enseignant étant constituées de verbes à conjuguer, de lignes à recopier, de récréations supprimées, de mots dans le carnet, d'heures de colle..., comme si l'enseignant voulait se venger du désagrément qu'il a subi dans l'exercice de sa fonction. J'imagine que, comme moi, vous avez le souvenir de certains professeurs que vous auriez suivi avec confiance sans rechigner parce qu'ils vous respectaient et de certains autres que vous considériez comme des je-m'en-fou-tistes, peut-être avec quelque raison ? Peut-être même avez-vous été la victime de certains comportements aberrants ? L'impression d'être livré à un sadique qui vous prend comme tête de Turc ?

Les injustices

L'injustice est particulièrement insupportable. Lorsqu'elle nous frappe, nous ressentons une forte révolte. Le sentiment d'impuissance qui l'accompagne est vraiment douloureux. Bien entendu, un professeur tenaillé par les instructions officielles, le programme, les classes surchargées, la discipline ne peut pas toujours disposer du temps nécessaire pour comprendre toutes les situations... Tout de même, il est important de se rendre

compte du fait que l'enfant peut, encore une fois, être soumis à une violence psychologique réelle.

Il y a deux sortes d'injustices :

- l'une concerne la différence de traitement entre un enfant et un autre : lorsqu'une règle est énoncée, elle devrait concerner de façon égale tous les individus et ne pas dépendre de la bonne humeur, de la préférence, de la patience ou du hasard des circonstances. On ne peut accepter l'idée qu'un policier verbaliserait certains conducteurs ayant franchi le feu rouge et pas d'autres, selon son bon plaisir ou son état de fatigue. C'est pourtant bien ce qui se passe souvent dans une classe. Les punitions collectives sont aussi bien mal vécues par les innocents, surtout si elles sont précédées d'un appel à dénonciation !
- la seconde, subie par l'enfant, est plus personnelle et l'atteint encore plus profondément. En voici trois exemples qui m'ont été relatés.

Olivier, Julie et Alexandre

Olivier est un adolescent un peu fragile, mais bon en maths. Il est assis à côté d'une fille dont le petit copain est un chef de bande. Elle lui intime l'ordre de la laisser copier pendant le contrôle, sinon Olivier sera attendu à la sortie. Menacé, il communique certains résultats. Pris en flagrant délit, il est puni d'un zéro...

Julie subit des sévices graves à la maison. Elle est battue et violée par son beau-père. Naturellement, comme tous les enfants dans ce cas, elle a honte et n'en parle pas. Mais elle est troublée et ne peut se concentrer sur un travail. Elle est agitée en classe (peut-elle d'ailleurs comprendre la nécessité d'investir quoi que ce soit vers un avenir, alors qu'elle vit un présent aussi dramatique ?). Le professeur inscrit des mots sur le carnet. Elle doit les faire signer... Ce sera l'occasion pour le beau-père de la « corriger » de plus belle !

Alexandre, seize ans, en terminale, a été habitué dans sa famille à discuter de tout, avec pertinence. Il a été encouragé à demander pourquoi on prenait telle ou telle décision. C'est un ado très participant, ouvert, intéressé, curieux. Avec naturel, il procède de même avec ses professeurs. L'un de ses professeurs me raconte avec une profonde rage mêlée de tristesse comment, lors d'un conseil

de classe, son professeur principal (une jeune femme encore peu assurée) a expliqué qu'il voulait la déstabiliser. Elle a réussi à emporter la décision de le priver des félicitations. Depuis, il s'est éteint, démotivé... Il est devenu conforme...

Les décisions arbitraires

Paul est victime d'une décision arbitraire

« Nous avons interro écrite en deux heures. Au bout d'une heure, je rends ma feuille. La prof me dit que je me moque d'elle et sans lire du tout, me met un zéro. Ils profitent de leur pouvoir. Comme t'es un gamin et que t'as le droit de rien dire... Tu peux pas te défendre, parce que t'es un gosse. T'en prends plein la tronche et, de toute façon, tu auras la sanction. On est quand même des êtres humains ! » Après diverses tribulations, la copie sera enfin corrigée et obtiendra la note de 12/20.

Les humiliations

On a heureusement interdit les bonnets d'âne et les coups de règle sur les doigts, mais il reste tous les yeux au ciel, les soupirs méprisants, les petites étiquettes assassines, les rires moqueurs, les « *Tu n'as pas honte ?* » et leur pouvoir destructeur de confiance en soi ! Il reste l'exclusion, la mise à l'écart, l'indifférence, la stigmatisation, les sous-entendus, tout ce qui va être fait, parfois volontairement, pour « monter » les autres élèves, faisant alliance avec le professeur, contre l'un d'eux. La brimade n'a pas de limites et ne laisse pas de preuves. Elle peut atteindre la violence d'un harcèlement moral... Et l'enfant n'a aucun syndicat pour le soutenir et le protéger !

Édouard est humilié par son instituteur devant toute la classe

Édouard, vingt-huit ans, me raconte le souvenir cuisant de s'être retrouvé au tableau, pour une dictée. Son écriture est maladroite. L'instituteur, loin de l'aider, vient mettre en évidence sa difficulté, prend la classe à témoin et se moque de lui. Les élèves éclatent de rire. Il se sent exclu, il n'a plus de copains... plus RIEN !

Maxime est la risée de l'école

Maxime, architecte de cinquante-quatre ans, manque terriblement de confiance en lui. Il pense qu'il a toujours été timide, qu'il est né comme ça, que c'est congénital. Il a retrouvé de l'assurance quand il a compris pourquoi et comment il avait perdu son naturel confiant à... sept ans. À l'école, il avait un an d'avance et son développement moteur n'était pas aussi perfectionné que celui de ses camarades. plus âgés. Il faisait des taches à l'encre violette sur ses doigts et son cahier. La maîtresse lui accrocha son cahier avec des pinces à linge dans le dos et lui fit faire le tour des classes. Près de cinquante ans plus tard, ce souvenir retrouvé lui fait monter les larmes aux yeux, lui fait une boule dans la gorge et mal au ventre.

« Peut mieux faire ! »

Je sais bien, moi, dans ma vie, que je « peux mieux faire » ! Vous aussi, je suppose ? La question est de savoir comment, d'arriver à trouver la méthode, de ne pas retomber dans mes vieilles habitudes... Évidemment, que nous avons tous une marge de progression ! Si nous n'avions pas cette croyance profondément ancrée en nous, ce serait désespérant. Si les professeurs ne vivent pas cela vis-à-vis de leurs élèves, il vaut peut-être mieux qu'ils changent de métier ! C'est donc dans un but louable que cette petite phrase est inscrite à l'encre rouge sur le carnet de notes... Mais cela peut plonger l'enfant dans une culpabilité et surtout, le mettre face à un problème qu'il ne peut pas résoudre seul. Il serait judicieux alors de l'aider à acquérir des méthodes de travail ou de réflexion, de comprendre avec lui ses blocages,

de l'accompagner pour franchir une difficulté de concentration... Il serait indispensable, avant d'écrire une phrase pareille de savoir si l'enfant dispose d'un lieu tranquille pour faire ses devoirs, si le rythme de la famille lui permet de se coucher assez tôt, s'il rentre seul à la maison (la clé autour du cou), s'il est accueilli dans une atmosphère sereine ou conflictuelle. Alors, comme on ne peut pas savoir tout ça, il vaut mieux éviter cette affirmation... Les employés de n'importe quelle grande société ont droit à un entretien d'évaluation annuel au cours duquel ils peuvent évoquer leurs réussites et leurs difficultés, afin d'étudier quels objectifs ils auront à atteindre, avec quels moyens, avec quelle aide, afin d'améliorer leurs performances. L'enfant n'a pas cette chance. Peut-être l'enfant n'est-il pas considéré comme « rentable » !

Certains élèves

Il reste à évoquer la violence dont on parle le plus, celle des élèves entre eux. Lorsqu'on me demande une conférence sur le thème de la violence à l'école (ce sont souvent des Fédérations de parents d'élèves), c'est ce seul sujet que l'on s'attend souvent à me voir aborder. Si elle concerne aujourd'hui surtout le collègue, elle prend racine dès la crèche, comme on l'a vu précédemment. Elle peut aussi être féroce, qu'elle soit violence psychologique ou violence physique⁶⁶:

La découverte

« T'as dix ans, t'arrives en sixième et, en permanence, tu vois un grand qui démonte son taille-crayon pour se scarifier... Tu comprends rien et tu te mets à avoir peur. »

66. Tous les exemples cités ont été racontés par des jeunes gens qui les ont réellement vécus. Les faits sont authentiques.

La moquerie

Tout peut être prétexte à ridiculiser un enfant : sa taille, ses kilos en trop, ses cheveux roux, ses oreilles décollées, son appareil dentaire... Les moqueries sur le physique sont particulièrement violentes car l'enfant n'y peut rien, il ne peut pas « corriger l'erreur » ! Si toute une bande s'y met, il se sent rejeté, isolé, il n'ose en parler à personne, il se recroqueville dans sa souffrance. L'un d'eux me disait qu'il avait vécu une torture morale.

Le défi : « Même pas cap ! »

On l'a dit : se sentir appartenir à une bande est à cet âge absolument indispensable « *sinon, tu te balades dans le collège et tu te sens isolé, il faut appartenir à quelque chose !* » Alors, il y a des rites d'intronisation, des bizutages : pour être des nôtres, tu dois... fumer comme tout le monde, boire cul sec et tenir le coup à l'alcool, jouer au foulard, accepter de fumer un joint, aller casser la figure de celui-ci (pris au hasard), etc. Les bandes se méprisent, s'affrontent respectivement (les « fachos » contre les « kékés »...) sans aucune nuance.

L'exclusion : « J'te cause plus ! »

On connaît la souffrance occasionnée par cette simple petite phrase, dès la cour de maternelle. Avec l'âge et l'imagination, les stratégies d'exclusion se font de plus en plus raffinées : « *On t'exclut si tu restes ami(e) avec celui-ci. Tu ne peux plus venir t'asseoir sur ce banc avec nous...* »

L'humiliation, notamment par la diffusion d'images dégradantes

Avec Facebook, des photos et des vidéos circulent en deux tours de clics : « *On a fait trop boire un jeune garçon. Il est nu, couché par terre, il vomit... Ces images seront vues par toute la classe, par bien d'autres... Sa vie en est touchée...* »

La menace

Semer le doute, l'insécurité interne a une conséquence tout à fait obsédante. Comment penser à autre chose quand on vit sous chantage ? « *Tu le vois arriver et tu ne sais pas s'il va aller jusqu'au bout... Tout est possible et tu te sens absolument impuissant. Tu n'oses pas en parler mais tu ne penses plus qu'à ça !* »

Les injures

« *Salami* » ou « *Huïlda* » : les enfants ainsi raillés par d'autres enfants se prénommaient respectivement Salam et Rachid. Je vous laisse imaginer ce que cela pouvait représenter (surtout pour le premier : être traité de charcuterie pour un musulman...). On y ajoutera tout le vocabulaire méprisant, grossier, imagé aujourd'hui largement vulgarisé par certains jeux vidéo, certaines chansons, parfois aussi utilisé couramment à la maison.

Les coups

La guerre des boutons, les batailles rangées entre clans existaient déjà. Aujourd'hui, les violences prennent une autre dimension car les enfants voient de plus en plus d'images de violence, mais fictive, et certains ne mesurent peut-être pas les conséquences des mêmes actes dans la réalité. Obélix a beau envoyer des tas de Romains en l'air, ils ont bien quelques balafres, mais ils rentrent au camp et racontent leurs mésaventures... Dans un jeu vidéo, on s'envoie des missiles, on se transperce à coups d'épées magiques, on se fait exploser mais, le jeu fini, tout est rentré dans l'ordre, il n'y a pas de sang sur l'ordinateur, pas de douleur ressentie... On assiste de plus en plus aux combats de catch à la télé au cours desquels on voit deux hommes (ou deux femmes...) se porter des coups terribles, s'étrangler, se tordre de douleur et, l'instant d'après, se relever sans dommage et reprendre le dessus... Alors l'adolescent n'a certainement pas la

conscience des conséquences de ses actes. Il « joue » au catch, mais ne sait pas, comme les professionnels, mesurer ses gestes, placer son attaque à un endroit non dangereux. Et puis il n'y a pas d'arbitre... « *La violence peut être déclenchée à n'importe quel moment, comme ça, pour rien... juste pour crâner devant les autres, devant une fille qu'on veut séduire : "T'as vu ? Je suis capable de le démonter !" Ils arrivent, ils t'en mettent une juste pour t'en mettre une... »*

Ou alors, il y a une affaire d'honneur (par exemple pour une fille) : « *La bande arrive face à toi, ils sont quinze... Tu ne sais pas comment tu vas finir... Tu ressens une peur immense, la peur au ventre ! »*

Lorsqu'une bagarre oppose seulement deux jeunes gens, l'enjeu est différent... « *Il FAUT qu'il y ait un gagnant et un perdant. Le gagnant aura la réputation d'être super, le perdant celle d'être nul. Si tu te laisses faire, les autres vont t'attaquer aussi, à d'autres occasions... Alors, tu y vas, même si t'as pas envie. »* La loi de la jungle s'instaure, la loi du plus fort : frapper pour ne pas être frappé...

À noter

Bien des hommes racontent qu'enfants, ils se sont bagarrés à l'école ou à la sortie. « *J'ai pris des coups, j'en ai donnés.* » Mais la violence prend aujourd'hui une tout autre dimension, elle est ciblée. Il y a une victime désignée par un groupe pour être harcelée, systématiquement, avec un rapport de forces totalement disproportionné.

À noter aussi que la brutalité atteint aussi de plus en plus le monde des filles.

Le racket

Le racket se situe plus souvent autour de l'école, sur le trajet. Là encore, la violence peut revêtir des formes impressionnantes. On peut sortir un couteau pour avoir quelques cigarettes : « *Et si tu refuses, il y a toute sa bande cachée quelque part qui arrive et te*

tombe dessus, par exemple, une fille te menace, elle mesure 1,60 mètre, ça te fait rigoler, mais... »

Les violences sexuelles

Je retranscris ici sans rien en modifier, la lettre reçue d'un jeune homme de dix-huit ans qui a bien voulu témoigner de ce qu'il a vécu au cours de sa scolarité.

Témoignage d'un jeune sur la violence sexuelle à l'école

« Aujourd'hui en deux clics on trouve un site porno, je pense qu'à dix ou onze ans la plupart des enfants ont déjà vu ce que ça donnait. Aujourd'hui, les jeunes n'ont plus la notion d'amour mais de sexe. Ce qui est grave en soi car je vois dans la rue, dans le collège, le lycée, des gamines de onze ans habillées en mini short et qui ont déjà couché. Le sexe est aussi banalisé que la violence ! Les filles au lycée (certaines) ne se cachent même plus, elles vont voir un mec et hop on va dans les buissons. Je me rappelle un jour, j'avais environ quatorze ans, un gosse de onze ou douze ans faisait avec moi le chemin du retour à la maison. Nous croisons une fille et il lui dit en criant : "Alors, ce soir on baise ?" Et la fille lui répond naturellement : "Ouais carrément ! Viens avant que mes parents rentrent !" Il se retourne vers moi et me dit : "Et toi tu es puceau ?" Je lui réponds : "Oui", et là : "Pffff t'es nul, dépêche-toi d'en baiser une !" L'incitation au sexe et non à l'amour est très grande et certaines filles se sentent obligées de le faire. Je parlais à une fille au lycée qui venait d'arriver en seconde et au bout de dix minutes elle me dit : "Faut que je me dépêche de me faire un mec ; j'espère un terminal !"

Le sexe peut faire partie d'un bizutage, pour entrer dans un groupe, tout le monde en parle normalement. Dans les soirées collège/lycée, à chaque soirée il se passe un truc, même si la fille ne veut pas. Une copine m'a dit : "Un mec au lycée m'a prise contre un mur et m'a obligée" ; une autre : "Il en avait marre d'attendre et il voulait plus être puceau devant ses potes alors j'ai été forcée." Je parlais à une pote, son petit frère de onze ans l'avait déjà fait ! Moi, à onze ans, je jouais aux Pokémon ! Les jeux sexuels se font même au primaire, les enfants veulent absolument essayer. Il n'y a plus de notion d'amour mais de "je veux plus être puceau, je veux pas passer pour un con". C'est pas pour ça qu'il faut enfermer sa fille ou son fils mais lui parler et lui dire : "Voilà, sois sûr de l'aimer" et ne surtout pas lui dire : "Tu ne sors pas ! Je veux jamais voir

ton mec à la maison”, etc. Je pense qu’il faut justement l’accepter, voir le petit copain en question, comme ça les parents peuvent intervenir si jamais... Et c’est franchement mieux que cela se passe dans la chambre de la maison des parents que dans les toilettes du collège ou du lycée !

Le sexe au lycée est un sujet qui peut vraiment mener loin, on a beau avoir des interventions en cour , bouarf, tout le monde s’en moque. Et le lycée ou le collège est le premier endroit de rencontre des jeunes et c’est là que ces violences liées au sexe se font : “Si tu couches pas avec moi je dis ça, ça, ça à tout le monde.” Exemple au lycée, un mec a dit à une pote à moi : “Écoute, tu me sucés, sinon je dis à tout le monde qu’on a couché ensemble.” La fille a fait... Elle a eu une réputation dite de salope toute son année scolaire et en plus elle avait un copain, qui l’a quittée à cause de ça. »

Comme ils sont loin de ses réelles préoccupations, les parents, les adultes qui reprochent à leur rejeton de ne pas assez bien travailler à l’école, qui font des recommandations sur la nécessité de lire beaucoup, de faire des exercices, de s’avancer... « *Et pourquoi donc n’as-tu pas eu une meilleure note à ton contrôle d’histoire ? Il n’y a qu’à apprendre !* » Comme ils doivent paraître dérisoires les conseils, les ordres. Comme elles doivent paraître venant d’une autre planète, les demandes de justification. Comme elles doivent paraître injustes les menaces, les sanctions...

Les signaux d'alerte

Tout se passe comme si les adultes, tout à leur souhait de voir l’enfant réussir à l’école, ignoraient que cet enfant vit du matin au soir dans un contexte qui peut s’avérer extrêmement difficile. Bien sûr, toutes les écoles, tous les collèges ne sont pas également dangereux mais le danger peut exister un peu partout. Les chapitres 8 et 9 de cet ouvrage proposeront des méthodes pour accompagner un enfant au cours de sa scolarité.

A noter

L'enfant est pris dans un cercle vicieux. Si l'école n'est pas tout d'abord un lieu où les adultes savent montrer l'exemple du respect (alors qu'il leur arrive d'exiger le respect de la part des enfants sans le pratiquer eux-mêmes), si les adultes ne savent pas protéger les enfants qui leur sont confiés ou s'ils se dédouanent de leurs responsabilités, alors l'escalade s'emballe très vite car les enfants n'ont pas encore acquis la conscience de la conséquence de leurs actes... La violence devient imminente. Elle peut surgir à tout moment, soit en se retournant contre soi-même, avec toutes les tentatives de suicide, abouties ou non, à l'intérieur des établissements ou en dehors mais liées à ce qui s'y est vécu, soit en attaque de l'autre.

Toute modification de comportement doit être prise au sérieux. Il faut bien tenir compte que l'enfant qui se fait harceler ou brutaliser à l'école a tendance à le cacher, parce qu'il ne se sent pas à la hauteur, parce qu'il a honte, parce qu'on l'a menacé, parce qu'il a peur de vous affoler, il veut vous protéger de ses soucis, parce qu'il n'a pas de solution... Cependant, son comportement peut vous alerter si vous êtes vigilants et prévenus. Voici quelques manifestations de stress :

- Troubles du sommeil : il n'arrive plus à s'endormir ou à se réveiller.
- Irritabilité : alors qu'il était courtois et calme, tout à coup, il devient nerveux, agité, tendu, susceptible, agressif. Il répond, il claque les portes.
- Émotivité : il pleure pour un oui ou pour un non.
- Passivité : Tout à coup, il s'enferme dans la non-communication, il s'isole, il passe des heures seul dans sa chambre, il se met à travailler beaucoup plus, ou, au contraire, il tourne en rond, il n'arrive plus à se concentrer, il devient indifférent à ce qui l'intéressait auparavant. Il semble abattu, dans la lune, ailleurs.
- Il a des marques visibles et vous dit qu'il est tombé.

- Somatisations : il a mal au ventre, il a de l'urticaire, de l'asthme, de l'eczéma, des maux de tête. Il vomit, il a de l'énurésie.
- Conduites à risque : scarification, ivresse, tabac, etc.
- Troubles de l'alimentation. Il mange beaucoup plus ou beaucoup moins.

Cette liste n'est pas exhaustive mais elle donne certaines indications. Une attention bienveillante par rapport à l'enfant ou à l'ado doit attirer votre attention.

Si au moins l'un de ces signaux apparaît, que faire ? C'est ce que nous verrons dans le prochain chapitre.

L'essentiel à retenir

La violence est un « remède » à la contrainte, à l'humiliation, à l'injustice.

L'école est trop souvent considérée par les adultes comme un lieu de compétition, de concurrence, de discrimination par les résultats. Or, sur une classe de trente élèves, il ne peut y avoir trente fois le même niveau de compétences.

Faute de pouvoir briller par les résultats attendus par le système scolaire, certains enfants en difficulté tentent de « briller » par le pouvoir qu'ils prennent en devenant violents.

PARTIE 3

QUAND LA VIOLENCE EST LÀ

Tout ce qui précède tentait de démontrer les mécanismes qui provoquent la violence, afin de pouvoir anticiper, prévenir, éviter. Je suis convaincue que le monde pourrait devenir moins violent si on commençait à respecter les émotions des enfants et si les adultes savaient comment faire ce qu'ils souhaitent dans leur très grande majorité avec une immense sincérité le jour où leur enfant naît : l'élever !

Mais, il faut bien compter avec le manque de disponibilité de parents fatigués, stressés, eux-mêmes sous pression...

Mais, il faut faire avec la réalité de parents eux-mêmes élevés par des parents qui n'ont pas su...

Mais, il faut bien vivre dans le temps actuel où la télévision amène dans les foyers à 20 heures des images et des mots d'une violence parfois insoutenable...

Mais, il faut bien tenir compte de ces jeux vidéo, de ces séries télévisées, au cours desquels on trucidait allègrement, on torture avec raffinement, on cogne avec une brutalité sans nuance...

Mais, l'observation de ce qui se passe à l'école nous met en présence d'une autre réalité et nous ne saurions nous exempter de faire des propositions concrètes lorsque la violence est déclenchée car bien souvent les adultes (parents ou enseignants) se trouvent aussi démunis que les élèves et ne savent pas comment ils doivent réagir, vis-à-vis de l'enfant agressé ni vis-à-vis de l'enfant agresseur (agresseur d'un autre enfant ou agresseur d'un adulte).

LE RÔLE DES ADULTES

Au programme

- Comment faire vis-à-vis de l'enfant agressé ?
- Comment faire vis-à-vis de l'enfant agresseur ?

Comment faire vis-à-vis de l'enfant agressé ?

Créer les conditions d'une sérénité

Tout d'abord, c'est une évidence mais ce n'est pas toujours le cas, l'école devrait être un lieu vraiment sécurisé. Créer les conditions d'une sérénité facilitant l'accès au savoir est un impératif ! Les lieux sensibles (toilettes, couloirs, coins isolés) devraient être particulièrement surveillés...

Ensuite, les adultes **DOIVENT** croire l'enfant, le protéger et, peu à peu, lui apprendre à se protéger et à se défendre. Je suis sidérée de constater que, si un fait de violence se passe à l'encontre d'un enseignant, tous ses collègues se mettent en grève alors que des enfants se font quotidiennement agresser dans de nombreux collèges sans que personne ne bouge ! Parfois, on va même jusqu'à reprocher à l'enfant agressé de ne pas savoir se défendre, sans lui avoir ni expliqué, ni donné les moyens ou l'exemple. On

laisse trop l'enfant se débrouiller tout seul, face à un problème que peu d'adultes seraient capables de résoudre...

Être à l'écoute et l'aider à s'en sortir

Il s'agit bien entendu d'évaluer la situation selon le rapport de forces en présence. Lorsqu'un enfant se plaint de violence qu'on lui fait subir, il est impératif d'écouter avec beaucoup d'attention, de s'intéresser vraiment à ce qui se passe, de ne pas minimiser ou généraliser. Qui lui fait mal ou peur ? Comment s'y prend-il ? Est-il seul ou sont-ils plusieurs ? Quel âge a-t-il ? Où cela se passe-t-il ? Dans quelles circonstances ? S'agit-il d'un acte isolé ou bien répétitif ? Etc.

Écoutons aussi sa peur et ce qu'il ressent. S'il s'adresse à nous, c'est qu'il ne sait pas résoudre seul cette difficulté. Nous devons l'aider à en sortir. Comment ? Deux cas de figure peuvent se présenter

Le rapport de force est inégal et l'adulte doit s'interposer

Des mesures doivent être prises pour protéger physiquement et psychologiquement le plus faible. C'est-à-dire qu'on discutera avec lui de ce qu'on a l'intention de faire, afin qu'il puisse aussi gérer les conséquences de notre action.

L'enfant aurait les moyens de se défendre mais ne se le permet pas

Il se peut qu'il refuse d'entrer à son tour dans la violence, qu'il ait peur de se faire réprimander... Il nous faudra alors lui faire comprendre la différence entre l'attaque et la défense, lui donner l'autorisation de sauvegarder son intégrité physique et lui faire toucher du doigt sa puissance et sa détermination, et lui signifier que sa colère est légitime.

Il n'est pas question de lui dire d'imiter le violent, mais d'avoir une telle confiance en sa capacité à se défendre que le violent préférera ne pas s'y frotter ! Lorsque des parents bien intentionnés expliquent à leur enfant qu'il ne doit pas frapper, il se méprend sur le sens, il n'ose même pas se défendre, il est alors complètement démuni et devient une proie. On pourra par exemple l'aider en lui proposant quelques cours d'arts martiaux. Je retranscris ici, avec son accord, le message qui m'a fait connaître Alexis... Il l'avait posté, comme on jette une bouteille à la mer, sur le site Internet « Jeunes Violence Écoute ». Nous avons commencé un échange de messages... Aujourd'hui, il a dépassé ce moment et a participé à la rédaction de certaines parties de ce livre !

Message de JeSuisSolo 17 janvier 2014, 23 h 20

« Bonjour, Bonsoir je m'appelle Alexis je suis un garçon je vais bientôt avoir quatorze ans dans quatre mois. Je suis en quatrième et j'ai une longue histoire. J'ai changé trois fois de collège. La première fois on m'a agressé dans les toilettes ; en fait ils m'ont enfermé je ne pouvais plus ouvrir car la poignée de la porte à l'intérieur était cassée. Ce jour-là mon portable a bien tout enregistré le son. Ils sont rentrés huit fois dans les toilettes c'était de 12 h 30 à 14 h, je n'ai même pas mangé à la cantine ce jour-là. La première fois qu'ils sont entrés ils m'ont insulté. La deuxième fois ils m'ont frappé. La troisième fois ils m'ont mis la tête dans la cuve à toilettes. La quatrième fois ils m'ont mis par terre et se sont mis sur moi à trois en m'écrasant. La cinquième fois ils m'ont étranglé. La sixième fois il a dit : "Suce moi ma bite." Et pendant dix minutes il me tenait la tête en me disant ça. Bien sûr, je me suis défendu donc il n'y est pas arrivé. La septième fois ils ont vu que mon portable enregistrait le son. Alors ils ont voulu me le prendre et le mettre dans les toilettes mais là j'ai dit NON et je me suis défendu même si en sixième quand je me défendais je ne pouvais rien faire contre des personnes qui ont quatre ans de plus, alors ils sont repartis j'ai cru qu'il allait me lâcher et juste quand je m'apprêtais à appeler mes parents ils sont rentrés et là ils m'ont plaqué au sol m'ont étranglé en étant sur moi j'ai cru que j'allais mourir mais je ne sais pas par quelle force j'ai réussi à le faire chavirer de mon corps. Il avait laissé la porte ouverte je suis sorti j'ai couru, couru, jusqu'à ce que je sois loin d'eux j'ai même fui le collège et le surveillant me courait après mais je ne pouvais

pas m'arrêter c'était plus fort que moi, je ne me contrôlais plus. Quand ils m'ont rattrapé, ils m'ont direct envoyé chez le CPE ils m'ont mis 4 heures de colle avec convocation des parents... »

Aujourd'hui, Alexis témoigne et affirme qu'il ne faut surtout pas, dès le début, « accepter » de se laisser faire... Il faut, dit-il, réagir tout de suite.

Parler à son enfant

Le silence des victimes, rappelons-le est lié à un violent sentiment de honte. Boris Cyrulnick parle de « *l'image dégradée dans le regard attribué à l'autre*⁶⁷. »

À noter

Je recommande la lecture de témoignages émouvants : ceux de Noémya Grohan, qui montre comment des petits actes, presque anodins mais répétitifs peuvent avoir un effet dévastateur, et de Jérémy Chorzépa⁶⁸, plein de pudeur pour expliquer comment il est passé de l'innocence de l'enfance joyeuse à l'horreur d'une adolescence violentée.

Si vous avez un doute, je propose d'en parler clairement avec le jeune, rapidement, sans « vouloir le faire avouer », en sachant aussi qu'un chagrin d'amour ou une remarque d'un enseignant ou une fâcherie avec un copain peut produire le même effet. Pas question donc de paniquer ni de tirer des conclusions trop hâtives mais juste d'être attentif et de se montrer disponible.

Voici la trame de ce que pourrait être un entretien avec un(e) jeune.

67. Boris Cyrulnick, *Mourir de dire. La honte*, Odile Jacob, 2010.

68. Noémya Grohan, op.cit. ; et Jérémy Chorzépa, *Les larmes à double sens*, BoD, 2015.

Trouver une heure et un lieu opportuns

Vous trouverez une occasion d'avoir du temps et de la disponibilité pour aborder le sujet. Par exemple, on va ensemble acheter un t-shirt et on en profite pour s'installer à la terrasse d'un café, ou vous invitez votre enfant à aller déjeuner seul(e) avec lui ou elle. À défaut, vous proposez un moment de discussion tranquille. Vous laissez votre propre téléphone portable de côté afin de ne pas être dérangé(e). Vous ne lui demandez pas d'en faire autant. Il se peut que son téléphone soit dans un premier temps un objet dont il a besoin pour dissimuler sa gêne... Mais ne vous inquiétez pas, au bout d'un moment, il n'en aura plus besoin et entrera dans la conversation.

À noter

Le moment que vous lui offrez doit être un moment qui lui appartient. Tous les ados, tous, souhaiteraient que leurs parents les comprennent. Si vous réunissez les conditions, ils tenteront vraiment de vous dire...

Laisser l'enfant parler

Vous vous disposez à être vraiment à l'écoute, à prendre du temps, à ne pas répondre trop vite, à lui laisser toute la place dont il a besoin pour s'exprimer⁶⁹. L'écoute est un art qu'il convient de travailler... Le rôle de celui qui veut écouter consiste à poser le cadre puis à faire silence, à accueillir, à répondre si on vous pose une question, à donner des conseils si on vous en demande, mais à ne pas emplir l'espace avec des avis, des recommandations, ou l'expression de vos opinions* ou sentiments.

Pour poser le cadre, vous pourriez suivre à peu près cette trame, avec vos propres mots, avec votre émotion, avec votre intuition :

« *Je remarque que, depuis quelque temps, tu... (voir liste plus haut).*

69. Je vous recommande de relire le chapitre sur les conditions de l'écoute, pages 67 et suivantes dans mon précédent ouvrage chez Eyrolles, *La Communication Sans Violence*.

Je me demande si tu ne rencontres pas une difficulté que tu n'arrives pas à résoudre et qui te rend malheureux(se). Mais il arrive souvent qu'on ne voie aucune issue alors qu'il y en a une.

Si tu le souhaites, je peux essayer de t'aider. Je te promets que je ne ferai rien sans ton accord. S'il y a quelque chose à faire, nous réfléchirons ensemble à la meilleure manière de résoudre le problème.

Il y a des situations d'injustice qui mettent très en colère et contre lesquelles on se sent impuissant tout seul... Alors, on souffre. Ce n'est pas normal. On ne doit pas subir des choses injustes. Je suis avec toi, parce que je t'aime. »

Apprendre à l'enfant à ne pas provoquer

On apprendra aussi à l'enfant en difficulté à ne pas alimenter les querelles, les guéguerres en ne « marchant pas » dans les provocations (par exemple Salam qui se faisait appeler Salami...) car une posture de faiblesse physique ou mentale « attire » la méchanceté.

Comment faire vis-à-vis de l'enfant agresseur

Mettre en place un entretien structuré

Aucun acte de violence ne devrait être banalisé. Toute dérive, même légère, la moindre bousculade, la moindre incivilité devrait donner lieu à une suite formalisée sous forme d'un entretien structuré. Je veux dire que les choses ne se passeraient pas dans un couloir, par hasard. Là encore, on s'opposera sans doute le programme et toutes les surcharges de travail, mais cela vaudrait peut-être la peine de passer du temps en début

d'année afin d'instaurer un climat permettant de gagner ensuite un temps précieux ?

Cet entretien serait articulé en plusieurs temps.

Étape 1 : Nommer la transgression et interroger sur son sens

« *Tu as fait telle action... Qu'est-ce qui se passe pour que tu l'aies fait ?* » Et on prendra le temps de tenter de comprendre les raisons invoquées. Au cours de cette phase, l'adulte doit rester calme et ne pas mépriser. On peut dire à un enfant, à un adolescent qu'il a commis un acte condamnable, détestable, sans lui dire qu'il est forcément minable parce qu'il l'a commis.

C'est en prenant le temps d'écouter qu'on peut comprendre les jalousies, les frustrations, les enjeux, les peurs de ne plus appartenir à la bande, l'envie de se procurer ce dont on est privé à la maison et qui a pu pousser par exemple à voler.

Étape 2 : Relativiser sans banaliser

Nous avons à peu près tous commis, à certains moments de notre enfance, des actes peu glorieux, parfois même de petits larcins ou même plus. Cela n'empêche aucunement de devenir un adulte honnête, sérieux et responsable ! Sans banaliser l'événement, on n'en fera donc pas une montagne et on conservera sa confiance et son regard positif. (Rappelons-nous les histoires d'Igor et d'Yvan.)

Étape 3 : Faire réfléchir aux conséquences possibles de son attitude

« *En frappant ainsi, tu risquais telle conséquence pour ton adversaire et telle conséquence pour toi.* » À la limite, ce peut être de le tuer et d'aller en prison. Ceci pour qu'il sorte d'une éventuelle virtualité, qu'il prenne vraiment conscience de ce qu'induit son acte.

Étape 4 : Créer un protocole pour que la situation ne se reproduise pas

Après cela, on étudiera avec lui la façon de gérer de façon constructive une situation proche qui pourrait se reproduire. Il s'agira de lui fournir un « protocole » de gestion de sa colère. Et cela passera toujours par une phase de dialogue au cours de laquelle il pourra s'exprimer, exprimer ses griefs, son amertume. Rappelons-nous bien que, faute de trouver une porte de sortie, le rat d'Henri Laborit se jette sur l'autre pour l'agresser... Il en va de sa santé ! Il ne s'agit naturellement en aucun cas de cautionner la violence, mais d'entendre ce qui a provoqué cette violence et de trouver une autre manière pour retrouver une paix intérieure. Si la colère peut être légitime*, la violence n'est pas légale*.

Étape 5 : Appliquer une sanction adaptée

Enfin, on étudiera une sanction adaptée, mesurée et qui puisse avoir un sens. Cette sanction peut être sévère mais ne doit pas être injuste ou humiliante. Une sanction non comprise ou disproportionnée ne fera qu'accentuer le sentiment d'injustice, de haine, donc la violence ! Si un conseil de discipline juge l'enfant dans sa globalité et pas seulement son acte, s'il le réduit à une image de petit vaurien méprisable, cela risque de fabriquer une véritable bombe à retardement.

Ce moment est particulièrement important. L'adulte doit informer, expliquer, sans employer un ton moralisateur. On ne peut pas inviter qui que ce soit à avoir une conduite de « grand » en le traitant de « petit », de minable... J'ai déjà parlé de la différence entre sanction et punition. Une sanction laisse la possibilité, une fois accomplie, d'effacer l'ardoise, de réinvestir de la confiance. La punition étiquette, enferme dans la catégorie des mauvais sujets.

À noter

Bien entendu, les actes qui constituent des délits et entraînent des conséquences graves seront traités par la justice et pas en interne. Aucune instance ne peut s'instituer d'elle-même capable de faire justice elle-même. Ce serait encore une fois donner à l'agresseur la preuve qu'une autogestion des difficultés serait acceptable. Des dispositifs existent de plus en plus pour coordonner les actions internes et les actions des forces de l'ordre, nous en reparlerons dans quelques pages.

Surveiller les groupes d'enfants

Loin de se réduire à guetter les exactions pour punir les éventuels fautifs, l'adulte pourrait avoir le groupe « dans les yeux et dans le cœur⁷⁰ ». Dès qu'il constate que quelque chose ne va pas, il va s'intéresser aux enfants, dans une attitude positive et ouverte, à la recherche d'une solution qui respecte chacun, à la recherche d'un scénario gagnant/gagnant.

C'est le moment d'entendre les différends, de comprendre les ressentis, de clarifier les points de vue, les désaccords, d'expliquer la nécessité de respecter les différences, de rechercher ensemble une sortie de conflit* honorable pour tous. Il serait urgent de former les adultes à la communication sans violence⁷¹ et à la gestion des conflits. On parle ici ou là de la création de postes de médiateurs et cela est évidemment une bonne chose. Mais, encore une fois, on crée trop souvent ces postes lorsqu'il y a des difficultés majeures constatées alors que je propose qu'on institue le principe de la médiation systématiquement, dès l'entrée dans le système scolaire.

Il serait aussi urgent d'offrir aux enseignants soumis, à des situations qui heurtent violemment leur sensibilité, des lieux pour en parler et réfléchir à leurs possibilités d'action.

70. L'expression est de Véronique Lamé, formatrice en Petite Enfance.

71. Marie-Jeanne Trouchaud, *La communication sans violence*, Eyrolles, 2015.

Quoi qu'il en soit, il est indispensable, au vu des témoignages des enfants violentés, de surveiller particulièrement les lieux sensibles, les toilettes, les recoins, tous les endroits isolés. Avant de m'opposer la faisabilité, le coût, et toutes les bonnes raisons de ne pas le faire, je voudrais qu'on réfléchisse aux enjeux, qu'on propose des études et des solutions, qu'on demande leur avis aux élèves eux-mêmes... Ils ont plein d'idées ! Protéger les enfants à l'intérieur de l'école est un impérieux devoir !

Je vous propose sans prétention ces outils... Je n'affirme pas qu'ils résoudre toutes les situations mais ils ont aidé bien des parents à établir avec leur enfant une relation de qualité alors que les uns et les autres étaient désemparés... J'ajouterai juste de ne pas être trop pressé, de ne pas attendre que votre adolescent s'ouvre tout d'un coup... Il aura naturellement besoin de vérifier la constance et la solidité de votre offre. Il se peut qu'il vous réponde plusieurs jours après, si vous restez dans une attitude ouverte et accueillante. Au contraire, toute sollicitation trop insistante le ferait se replier à l'intérieur de sa coquille... Selon l'expression qu'Anne Ancelin Schützenberger utilisait pour m'apprendre la patience : « *Rien ne sert de tirer sur l'herbe, elle ne poussera pas plus vite!* »

L'essentiel à retenir

Les adultes **DOIVENT** aider les enfants maltraités ou harcelés dans le cadre scolaire.

Pour cela, il est indispensable d'être vigilant et de se montrer disposé à écouter et à entendre.

Quoi qu'il arrive, les adultes doivent rester calmes et solides et ne jamais répondre à la violence par la force.

INITIATIVES POUR DIMINUER LA VIOLENCE

Au programme

- Des dispositifs de prévention
- Des activités valorisantes

Je vais citer ici, pêle-mêle, plusieurs idées. Ce catalogue n'est pas exhaustif mais j'espère qu'il apportera ici ou là une amélioration...

Des dispositifs de prévention

Des lieux de parole, d'écoute et de réflexion

- Une municipalité peut créer une cellule de veille qui regroupe un ou des représentants du collège et du lycée, un ou des représentants des forces de l'ordre, un ou des représentants d'associations qui accueillent des jeunes, un ou des représentants de la municipalité, un ou des représentants d'associations de parents d'élèves. Cette instance se réunit au moins une fois par mois. L'objectif de cette cellule est de repérer très vite un jeune qui commence à avoir une attitude problématique et de réfléchir ensemble aux différentes solutions

qui le concernent. Sans oublier qu'une personne difficile est toujours une personne en difficulté, les acteurs de cette cellule étudient comment venir en aide à cet enfant et à sa famille.

- Une municipalité peut créer une structure d'accueil des jeunes exclus de l'école, du collège ou du lycée. Le personnel chargé de cet accueil (des éducateurs seraient les mieux placés, sinon des animateurs formés) a un rôle très important. Il peut profiter de l'occasion d'un temps assez long de présence pour provoquer une réflexion. L'attitude devra être solide mais pas infantilisante, comme je l'ai déjà dit plus haut : « *Tu as fait un acte inacceptable, qui est sanctionné. Mais que s'est-il passé pour toi pour que tu fasses cela ? Comment, une autre fois, tu pourrais faire autrement ?* »
- On crée des postes d'écoute et d'accueil pour les jeunes⁷². Cela peut se faire à l'initiative d'une municipalité ou d'une association. Cette instance apportera :
 - une aide sur le plan médical (médecins) : information et prévention par rapport aux risques encourus à l'adolescence : conduites addictives, jeux dangereux, prévention des MST, conduite à risque sur la route, troubles du comportement alimentaire, etc. ;
 - une aide sur le plan de l'acquisition de confiance en soi (pys) : difficultés de relations, confrontation à la violence ou au harcèlement, problèmes liés à tous les mal vivre ;
 - une aide à l'établissement dans la vie (personnes de bon sens) : conseils, accompagnement de projets et aide matérielle ;
 - une familiarisation avec quelques apprentissages : récupération, réparation, bricolage, cuisine, partage...

72. Ce sont les PAEJ (Points accueil et écoute des jeunes) : <http://www.social-sante.gouv.fr/espaces,770/famille,774/dossiers,725/protection-de-l-enfant-et-de-l,1112/points-accueil-et-ecoute-jeunes,11998.html>

Bien entendu, étant donnés les enjeux, il conviendra d'être vigilants sur le recrutement et la formation des personnes qui approcheront les jeunes car ils peuvent être influençables. Il sera aussi indispensable d'établir une charte de fonctionnement qui abordera les problèmes de confidentialité, les problèmes juridiques.

Une aide à la parentalité

Constatant que bien des parents sont en demande d'aide pour trouver les bonnes solutions pour accompagner leurs enfants, il est intéressant de créer des lieux d'accueil, de réflexion, des groupes de parole et des conférences où diffuser des informations. Pour participer souvent à ce genre de réunion, je peux témoigner à quel point les parents sont heureux de pouvoir eux-mêmes retrouver la bonne attitude vis-à-vis de leur enfant, de constater un changement effectif d'ambiance à la maison, et, en conséquence, un comportement différent de leur enfant.

Lorsque les parents sont déficients et mal intentionnés, les services sociaux doivent être très tôt alertés. Les assistantes sociales essayent avant tout de trouver des solutions. Comme leur nom l'indique, elles sont là pour assister, pour aider ! Elles n'alertent la justice que lorsque le danger pour l'enfant est avéré.

Des temps de réflexion

Créer des temps spécifiques de réflexion philosophique à l'école et à la maison. En se servant de supports d'artistes qui leur plaisent (textes de slam de Grand Corps Malade ou d'autres par exemple). Le ciné-club jeunes est aussi une initiative intéressante car la discussion après projection est souvent très riche !

Tout au long de l'année, en parallèle des contenus de cours, il faut favoriser l'acceptation de la différence. La pause méridienne

peut être une excellente occasion : l'adulte responsable crée des lieux de parole et de réflexion, afin que les jeunes découvrent leurs camarades sous un nouveau jour et puissent expérimenter et développer une attitude empathique.

Exercer les élèves à l'empathie

Disposez sur des tables une quantité de cartes postales et proposez à chaque élève d'en choisir deux, dont il parlera ensuite aux autres, en expliquant les raisons de son choix. Les autres doivent alors dire ce qu'ils ont compris de ce choix.

Cela « oblige » à écouter vraiment et a pour effet de faire découvrir chacun sous un jour plus personnel, un peu plus intime...

Le massage entre enfants⁷³

Il se pratique entre quatre et douze ans. En voici les principes : aucun adulte ne pose la main sur un enfant, les enfants se massent les uns les autres, le massage se fait sur les vêtements, les enfants se demandent la permission et se remercient, l'adulte guide les mouvements des enfants. Cela demande de suivre une formation sérieuse.

Les gestes proposés sont très ludiques : le dos du massé est par exemple une pizza que l'on façonne, en étalant la pâte, en posant des ingrédients divers, ou une piste de ski sur laquelle on fait du ski de fond, etc.

Des effets bénéfiques sont observés : cela exerce un effet calmant et réduit les niveaux de stress, diminue l'agressivité, améliore la concentration, favorise l'empathie, amène une meilleure connaissance de soi et des autres, assure un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome, peut devenir un outil de gestion pour améliorer les relations entre enfants ou à la maison.

73. Résultats de recherches faites en Allemagne, en Suède et aux États-Unis sur : www.massage-ecole.fr

Les contes

Suzy Platiel est une ethnolinguiste qui a étudié les méthodes éducatives traditionnelles dans les sociétés où il n'y a pas d'école et, surtout, quand le seul mode de communication et de transmission est la parole. Elle en conclut que le conte a une double fonction : formation de « l'être individu » par la mise en place chez le jeune enfant des structures cognitives essentielles (développement de la faculté d'écoute et de concentration, apprentissage de la mémorisation, construction de la relation au temps et à l'espace, acquisition des mécanismes de symbolisation et du raisonnement logique nécessaires à la maîtrise du langage) et formation de « l'être social » par l'acquisition des codes de comportement de sa société à travers leurs messages.

Le conte n'est pas réservé à l'école maternelle ! Le conte fait rêver, il exorcise les peurs, transporte dans le merveilleux... Mais être conteur ne s'improvise pas. Cela demande aussi une formation.

On peut faire venir des associations dans les écoles, étudier la structure d'un conte puis faire créer des contes par les plus grands pour les plus petits...

Des temps de relaxation et de méditation

Le yoga et la méditation sont maintenant entrés à l'école, et on peut s'en réjouir⁷⁴. Ces pratiques ont démontré leur efficacité sur les adultes. Il est évident que cela marche très bien aussi avec les enfants et les adolescents. Il est souhaitable d'organiser des temps de respiration, de relaxation, d'intériorisation, de gymnastique douce, de danse « biodanza » pour commencer la journée ou au retour de la récréation. Au milieu d'un rythme ultra rapide, d'un emploi du temps hyper chargé, ces moments

74. <http://www.crdp-montpellier.fr/ressources/memoires/memoires/2006/a/1/06a1004/06a1004.pdf>

de lenteur et d'attention portée sur soi permettent à l'enfant ou à l'adolescent de se relaxer et de retrouver concentration, capacité d'attention et calme.

Bien entendu, il est nécessaire de suivre une formation de base pour pouvoir proposer aux élèves ces activités de façon utile.

Des activités valorisantes

Le sport

Le sport, naturellement, est un excellent moyen à la fois de libérer le trop-plein d'énergie et d'apprendre des règles nécessaires pour jouer en équipe. Je pense qu'il faut favoriser le plus possible la participation des enfants à toutes sortes de sports (en respectant aussi leurs possibilités ou difficultés !). Pendant les récréations, particulièrement dans les collèges et lycées sensibles mais pas seulement, on pourrait organiser des parties de foot, de basket qui canalisent les énergies et permettent d'avoir un œil sur les participants...

On pourrait aussi organiser un événement sportif dans la ville ou le quartier et on le préparerait toute l'année.

Attention, là encore, de promouvoir le sport pour le sport et pas le sport « pour vaincre l'équipe adverse »... Après un match « disputé », il est indispensable de se réjouir ensemble du plaisir éprouvé à faire du sport, des valeurs humaines promues par cette activité qui plaît à tous les participants...

La créativité, l'art

Souvenons-nous que la destruction est le contraire de la construction ! Chaque fois qu'un enfant ou qu'un adolescent aura créé quelque chose dont il puisse être fier, on lui aura

permis de s'exprimer autrement que par la violence. Dans cette perspective, il me paraît judicieux de favoriser l'art pour l'art, et pas l'art pour une note !

Les nouvelles dispositions sur l'organisation du temps scolaire et la prise en charge par les services enfance auront cette fonction, je l'espère... On peut à cette occasion faire participer les enfants à des ateliers théâtre, mosaïque, photo⁷⁵, chorale, etc. L'essentiel est que ces ateliers soient conçus pour être des lieux de création et pas des lieux de récréation pour occuper le temps. Il faut oser être ambitieux !

Toutes ces propositions, bien entendu, ne sont pas très simples à mettre en place... Mais, sont-elles si compliquées ? Toutes les initiatives citées existent déjà dans certaines villes ou dans certaines écoles, certains collèges ou lycées⁷⁶. Cela demande une volonté politique et quelques moyens... Mais y a-t-il plus urgent que de protéger les jeunes de la violence à l'école ?

L'essentiel à retenir

Créer des espaces de réflexion, de vigilance, en associant différents acteurs concernés.

Créer des espaces d'accueil et d'écoute pour tous les jeunes qui rencontrent des problèmes afin de les sortir de l'isolement et du sentiment d'être complètement démuni face à la difficulté.

Promouvoir des moments de relaxation et de décontraction.

75. Le service « Enfance » de la petite ville dans laquelle j'habite (Mouans-Sartoux) a par exemple pris contact avec les associations locales et notamment le PhotoClub Mouansois pour initier les enfants pendant ces temps libres. Plusieurs photographes passionnés sont déjà volontaires pour participer à cette initiative. Les photos des enfants seront exposées dans la ville.

76. N'hésitez pas à demander des exemples aux précurseurs. Je suis convaincue qu'ils partageront leur expérience avec joie.

Promouvoir des activités de groupe, des activités de création, des activités sportives afin de favoriser et valoriser le « vivre ensemble ».

CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SUBIES DANS L'ENFANCE DANS LA VIE D'ADULTE

Au programme

- Le manque de confiance en soi
- Les difficultés dans la vie professionnelle
- Les maladies psychosomatiques

Toutes les violences vécues à l'intérieur ou à l'occasion de l'école ou d'une structure éducative, qu'elles soient d'ordre physique ou psychologique sont d'autant plus graves qu'elles laissent des séquelles importantes, souvent insoupçonnées dans la vie de l'adulte. L'enfant déstabilisé devient un adulte instable. L'enfant humilié devient un adulte qui manque de confiance en lui. L'enfant soumis à des injustices devient un adulte soit soumis, soit révolté contre tout. L'enfant battu devient un adulte craintif ou violent à son tour. Les blessures émotionnelles agissent ensuite comme un handicap invisible mais présent. La relation entre l'événement passé et la conduite incohérente de l'adulte, n'est pas établie clairement, alors l'adulte se voit parfois absurde : « *C'est plus fort que moi* », dit-il... Et il en vient à penser qu'il est idiot, fautif, incapable. Alors que c'est seulement la conséquence de ce qu'il a subi.

Nous allons établir cette évidence à travers l'histoire de quelques personnes : l'histoire d'Audrey et de Marie, pour les violences vécues dans leur famille, l'histoire de Karine, de Gilles, de Patricia et de François pour les violences vécues dans le système éducatif.

Le manque de confiance en soi

Marie a des difficultés avec son adolescent

Un couple de parents (divorcés depuis douze ans) vient me voir. Leur demande est claire : leur fils de seize ans a frappé sa mère ; au cours d'une altercation, il s'est rebiffé. Il refuse maintenant de retourner chez elle et même de la revoir. Ils me demandent de recevoir le jeune homme et d'obtenir de lui qu'il s'excuse.

Je demande comment on en est venu aux mains et Marie explique un énervement du matin, en le conduisant au lycée. Le ton est monté, elle lui a donné une gifle... Elle ajoute - et je remarque à ce moment son air infiniment triste - : « *Je ne suis pas violente ! De toute sa vie, je ne lui ai donné que cinq claques !* »

Lorsque je vois cet adolescent, je me trouve en présence d'un garçon qui s'exprime librement ; il est en première scientifique, il a des copains, il fait du sport, il a un projet professionnel... Rien d'inquiétant. Je lui demande ce qu'il reproche à son père. La réponse est précise. Il doit aller vider la poubelle à une heure qui ne lui convient pas, il doit subir des exercices de maths supplémentaires... Et ce qu'il reproche à sa mère ? La réponse est très floue : « Je ne sais pas, elle est insupportable. Je ne veux plus la voir ! »

Je demande à revoir Marie seule. C'est une artiste, toute en délicatesse et en tendresse, comme les tableaux qu'elle peint. Elle me dit qu'elle est en colère, contre son ex-mari, contre son fils et contre moi parce que F. ne s'est pas excusé ! Pour me convaincre, elle me réexplique la situation et me redit : « Je ne suis pas violente ! De toute sa vie, je ne lui ai donné que cinq claques ! » Mais elle ajoute : « Je sais ce que c'est la violence, moi. Mon père me fracassait la gueule ! » Elle raconte alors la honte d'aller au lycée avec des touffes de cheveux arrachés, elle raconte qu'elle est allée huit fois à l'hôpital...

« Et votre mère ?

- C'était une sainte !

- Pourquoi ?
- Parce qu'elle n'a jamais frappé !
- Oui, mais elle savait ce que faisait votre père ! Elle y a peut-être même assisté ?
- Un jour, mon père rentre à la maison, après son travail (il était dentiste). Il m'appelle. J'entends son rugissement. Je descends l'escalier avec la peur au ventre. Ma mère est là, elle boit le thé. Il me dit de m'asseoir sur le canapé. Ma mère dit : "Non, pas sur les coussins en soie !" » Je la regarde étonnée et interrogative.

« C'est parce qu'elle savait que j'allais me pisser dessus de peur ! »

Je lui fais remarquer que sa mère protège ses coussins en soie mais pas sa fille ! Nous comprenons alors ensemble que « la sainte » a privilégié sa situation financièrement très confortable en sacrifiant sa fille. Elle réalise alors que, pour elle-même, les hommes étaient des méchants et les femmes des gentilles et que, inconsciemment, elle empêche son fils de devenir un homme.

Cette femme intelligente décide alors d'écrire à son fils et de lui expliquer ce qu'elle vient de comprendre. Elle rédige quatre lignes très simples. Elle ne s'excuse pas, mais elle explique et lui dit qu'elle l'accompagnera désormais sur son chemin de futur homme. Une semaine plus tard, elle me téléphone, rayonnante : « F. est venu me voir, avec un bouquet de fleurs, un sourire et un bisou ! » Il y a cinq ans de cela, et tout va bien entre eux !

La violence, dans ce cas, a eu l'effet de semer la confusion dans les émotions de Marie. De plus, la complicité de sa mère verrouille le système. C'est exactement la même chose qui se passe quand l'école est violente et que les enfants sont renvoyés à eux-mêmes par leurs parents. Il faut bien comprendre que les jeunes enfants ne remettent pas en cause la parole des adultes qui sont censés en prendre soin, les protéger et les aimer. Dans ce cas, ils se sentent « nuls » ! Même si quelque chose en eux se révolte et devient agressif, ils gardent la sensation d'être coupables, différents... Alors, cause perdue pour perdue, ils peuvent grimper dans l'escalade.

Karine se dévalorise sans cesse

Cette très belle jeune femme a deux problèmes majeurs qui lui pourrissent la vie : elle a perdu pendant très longtemps tous ses emplois (en réalité, c'est elle qui part, qui abandonne son poste, au bout de quelques jours) et elle n'arrive pas à nouer une relation de qualité avec un homme, allant d'aventure en aventure alors qu'elle rêve de stabilité. Là aussi, elle ressent très vite un malaise et se sépare, parfois très vite. Comme elle a accepté une relation sexuelle, elle a honte d'elle-même.

Ce que je remarque, c'est qu'elle a un courage extraordinaire. Au lieu d'abandonner, elle recommence, et recommence. Elle ne reste jamais sans travailler (ni sans homme). On pourrait la juger (et c'est ainsi qu'elle-même se voit) volage, collectionneuse, inconstante. Non, elle est au contraire très constante dans sa recherche. C'est tout d'abord ce que je valorise. Cela a pour effet de la réconcilier déjà un peu avec elle-même. Ensuite, elle est dans une recherche épuisante et idéaliste de perfection. Et c'est pour cela qu'elle abandonne ses postes de travail. D'une part, elle se sent toujours insuffisante, d'autre part, elle ne supporte pas la moindre critique sur son travail, le prend comme un manque d'amour et « se sauve »...

Peu à peu, elle commence à se voir avec un regard plus positif et à intégrer la possibilité de l'erreur et de l'imperfection et elle arrive à tenir un poste plusieurs mois. C'est un exploit ! Elle en éprouve de la fierté et me dit avec une incroyable émotion que sa supérieure l'apprécie. Elle a obtenu la possibilité de faire une formation sur un an et espère avoir enfin un diplôme ! Le même jour, elle m'explique que son dernier copain, tout en lui faisant de grandes déclarations, ne fait aucun effort vers elle, ne tient pas ses promesses. Sexuellement, c'est elle aussi qui donne, donne, donne, alors qu'il se comporte en égoïste. Je fais le rapprochement avec un texto qu'elle a reçu d'un autre homme, qui lui écrit : « Peut-être aurons-nous un jour l'occasion de ré-explorer des situations et des lieux qui pourront t'exciter. » Une autre fois, elle a eu une relation qui a un peu duré, avec un homme qui l'amenait dans des clubs échangistes. Jusqu'à présent, elle affirmait que ça se passait bien... Pourtant, l'évidence se fait jour et je lui demande si elle a vraiment aimé ça ? Non. Je lui fais remarquer que le texto est uniquement basé sur la relation sexuelle, comme si c'était la seule chose qu'elle pouvait offrir. Elle me répond que, de toute façon, il n'y a que ça qui intéressait cet homme parce qu'elle n'a pas assez de culture... Qui a dit ça ? Une rivale ! Et elle le croit !

Elle est devenue très experte et sait vraiment satisfaire un homme, mais n'est jamais elle-même satisfaite. Afin de rassurer ces messieurs, elle affirme pourtant

le contraire... Je comprends alors clairement qu'elle ne se considère elle-même que comme un corps, que c'est tout ce qu'elle estime pouvoir offrir à un homme pour conserver la relation. Je lui dis qu'elle se comporte comme si elle était une prostituée, n'ayant pas droit elle-même à l'amour, à la considération, au plaisir. Elle valide cette proposition. Je suis alors certaine qu'elle n'a pas conscience qu'elle a une intelligence, une sensibilité, des capacités..., et je décide d'explorer le domaine de la scolarité.

Je connais depuis longtemps son enfance difficile : son père buvait, sa mère préférait les deux autres enfants et considérait qu'elle devait la servir ; son père, après un divorce, s'est suicidé, elle a grandi sans aucun soutien de sa famille... Son attitude générale en thérapie est de « tenir bon », de ne pas craquer, d'intellectualiser, de plaisanter, de parler de tout et de rien parfois. J'imagine le courage qu'il lui a fallu et la détresse qu'elle a vécue pour verrouiller ainsi l'accès à sa tristesse... Je lui propose de faire silence pendant un moment, de fermer les yeux et de se souvenir de l'école, de ce qu'elle y a vécu.

« Un jour, j'avais neuf ans et une copine décide de sécher la cantine et insiste pour que je la suive. À 13 h 30, le maître m'a donné une fessée devant tout le monde. Il s'est assis, il m'a mise sur ses genoux et il m'a donné une fessée. Je me souviens qu'il m'avait fait mal. Mais, surtout, je me sentais toute petite, je ne savais plus où j'étais. Quand j'ai dit ça à ma mère, elle m'a dit que c'était bien fait pour moi. Je me suis dit que c'était de ma faute, que je méritais, que je n'aurais pas dû... Un jour, en français, j'étais contente de moi. Il y avait un texte à transformer et j'avais trouvé la solution. Pourtant, j'avais une mauvaise note, je n'ai pas compris pourquoi et puis le prof a donné dans la correction mon idée, sans me l'attribuer. C'est une amie qui me l'a fait remarquer. J'étais triste, je me suis dit que ce n'était pas juste, que j'étais tellement nulle que personne ne pouvait voir ni apprécier ce que je faisais. Je n'ai jamais été félicitée, jamais... Aucun prof, pour rien, ma mère non plus... »

Il lui est alors clairement apparu comment son esprit s'était fermé à l'idée qu'elle pouvait avoir des idées, une intelligence, des choses à dire... Elle a beaucoup pleuré ce jour-là. Je l'ai beaucoup rassurée sur le fait que ses idées, sa manière de s'exprimer étaient parfaitement organisées et intelligibles. Je lui ai affirmé avec force qu'humilier un enfant en tant qu'adulte, en tant que professeur est indigne, injuste, que c'est une faute professionnelle qui aurait dû être sanctionnée. J'ajoute : « Quand un ouvrier casse une pièce mécanique, il peut être sanctionné, quand un professeur casse un enfant, il est intouchable ! »

Et voici la lettre qu'elle m'a écrite...

Je ne suis pas vraiment heureuse en ce moment, mais j'assume ma tristesse et je crois beaucoup à mon futur positif qui m'attend. J'ai fait une super consultation avec toi hier cela m'a même beaucoup soulagée. Je manque de confiance en moi...

Je suis arrivée chez toi hier vers 14 heures, j'étais au bord des larmes, toujours en train de me poser des questions et des questions sans cesse.

Tu vois sur mon visage quand je ne vais pas bien, le travail que tu m'as fait faire a été pour moi surprenant. Je n'ai jamais été consolée durant mon enfance, mon adolescence, ça m'a beaucoup marquée, on m'a beaucoup critiquée, dévalorisée et non seulement je n'ai pas été aimée. Tu m'as fait surmonter hier mes angoisses d'école et de petite fille maltraitée. On s'est beaucoup moqué de moi, sur mes tenues vestimentaires, le fait de ne pas pouvoir me défendre, et surtout on ne m'a pas aidée à me défendre.

Le mot PUTE hier m'a fait du bien, c'est vrai j'y ai beaucoup pensé, c'est vrai beaucoup d'hommes sont venus et c'était pour le sexe rien d'autre.

Je pense que cette conversation d'hier restera à vie pour moi...⁷⁷

Elle-même a enfin appris à s'aimer. Elle est prête à savoir se faire aimer et respecter...

On voit vraiment dans ce cas, comment un système dans lequel école et famille se conjuguent détruit l'innocence, l'insouciance et l'estime de soi. C'est pour cela que les parents doivent écouter leur enfant s'il rencontre des problèmes à l'école et c'est pour cela que les professeurs ne doivent pas juger un enfant malheureux qui a un comportement soit très inhibé, soit très agressif.

Gilles banalise toutes les situations

C'est un homme de plus de soixante ans. Il manque totalement de confiance en lui. Lorsqu'une maladie l'atteint, il se reproche de ne pas être stoïque. Lorsqu'une femme le délaisse, il a l'impression de ne plus rien valoir. Il me dit qu'il n'est pas à la hauteur et ajoute : « J'ai traîné ça toute ma vie ! » Au cours d'une thérapie de groupe, apparaît un comportement qui saute aux yeux de tous et provoque même de l'exaspération chez certains : il banalise et dédramatise toutes les situations vécues par lui-même (« Je suis minable de me faire tant de

77. Dans sa lettre, cette phrase est écrite en gras et en rouge.

préoccupation pour si peu ! ») et par les autres (« Bof, ça arrive à tout le monde et il suffit d'un peu de volonté... »). Ceci, naturellement, l'éloigne du groupe.

Le travail que nous avons fait mettra en évidence des blessures émotionnelles majeures dans son enfance. Il est un élève brillant et, lorsqu'il donne son carnet de notes à son père, il espère chaque fois un sourire, un regard, des félicitations, au lieu de quoi, son père signe sans même le regarder du fait d'un conflit qui tourne autour de la religion : mouvement de jeunesse catho, pension catho. D'autre part, sa mère est une femme faible. Gentille mais ne sachant pas se poser dans son couple, elle justifie l'attitude de son mari et tente de consoler son fils en lui expliquant qu'il faut faire avec. Il se retrouve donc sans aucun soutien d'homme, sans repères et, lorsqu'un chef scout lui imposera des attouchements, il n'a aucun interlocuteur solide, capable de lui porter assistance, ni même capable d'écouter son désarroi. Quelle autre solution lui reste-t-il que de banaliser la chose, pour ne pas devenir fou ? Il se retrouve donc dans un vécu très ambivalent : rien n'a d'importance réelle, il devrait tout pouvoir affronter et résoudre avec vaillance... mais il se sent minable de ne pas y arriver et ne comprend pas que son objectif est tout simplement inhumain ! Le groupe a compris son fonctionnement avant lui-même et l'a, dès lors, totalement accepté.

Il aurait peut-être suffi que son père considère son travail scolaire pour qu'il se sente reconnu, puisse faire confiance et se faire confiance.

Les difficultés dans la vie professionnelle

François subit des injustices de sa hiérarchie sans pouvoir réagir

François, trente-huit ans aujourd'hui, a toujours été brillant. Il avait deux ans d'avance et était donc plus petit que les autres. Il a tout juste neuf ans en sixième. Arrive alors dans cette classe un garçon de quatorze ans qui va décider de le prendre pour victime. Il l'humilie par exemple dans la cour de récréation en le déshabillant devant des filles. François ne trouve aucun soutien auprès de ses parents (sa mère le renvoie à lui-même) ni auprès des enseignants (bien absents de la cour de récréation). « La configuration de la cour de récréation du collège (huit cents enfants ensemble, âgés de neuf à quinze ans, avec peu de surveillants est à l'origine des situations difficiles », dit-il lui-même). Et puis il a déjà honte et édulcore les sévices qu'il subit. Alors, les choses empirent. Chaque

fois que son tortionnaire peut l'attraper, il lui serre les testicules brutalement. François a tellement mal qu'il pense qu'il ne pourra jamais avoir d'enfants. Il ne trouve qu'une solution : ne rien dire, ne pas protester car il remarque que c'est ainsi que ça dure le moins longtemps... Adulte, dans la banque dans laquelle il exerce de hautes fonctions, il n'arrivait pas à répondre lorsqu'il subissait une injustice flagrante.

On constate encore une fois ici comment un comportement acquis dans l'enfance pour moins souffrir (que ce soit physiquement ou émotionnellement) devient un comportement qui n'a plus de sens à l'âge adulte mais qui se perpétue en nous. Comme les vieux qui, longtemps après la fin de la guerre achetaient encore d'importantes provisions de sucre, les enfants qui ont eu peur conservent dans leur vie d'adulte une attitude « ridicule » dont ils ont honte, sans savoir faire autrement. Pour se débarrasser de ce lien d'inférence, il suffit de mettre à jour la relation de cause à effet.

Audrey a des difficultés relationnelles avec son binôme

Audrey, vingt-trois ans, fraîche et vive, une extraordinaire chevelure brune jusqu'aux hanches, un regard brillant, intelligent... et pathétique. Elle se présente en me disant : « J'ai des soucis avec ma façon d'être, avec mon comportement, j'ai des soucis dans ma tête. J'en ai marre de me détester, de ne pas aimer qui je suis ! Je me dévalorise sans cesse, je paranoïe (sic). Au cours d'une formation, si mon binôme me fait une remarque, ça me casse en deux, je fais des crises de larmes, je suis ridicule. » Lorsque je lui propose de me raconter des faits précis, elle m'explique qu'elle ne se souvient pas exactement : « J'ai des soucis avec ma mémoire, je zappe, je passe à autre chose, j'enquille... » Je reconnais alors immédiatement, dans cet effacement involontaire des situations trop dures, les stigmates visibles qui indiquent une enfance violente. Je le lui dis. Alors, elle va parler de son père, un colosse, 1,90 mètre, 100 kilos. Il cogne ! Pour rien... Par exemple, elle a sept ans, au retour d'une promenade avec son parrain, elle passe la porte en riant. Cet énergumène la cueille avec une gifle monumentale qui l'envoie contre le chambranle, au prétexte qu'elle n'a pas fait ses devoirs. Son arcade sourcilière gonfle et devient violacée, son œil ne peut plus s'ouvrir... Pourtant elle le défend : « Il n'était pas vraiment méchant, il est malade, il a des

bulles. » Elle me raconte qu'il n'a jamais battu sa mère, sauf une fois. Audrey avait six ans. Elle lui a foncé dessus, lui a donné un coup de tête et lui a cassé deux incisives ! Lorsque je lui demande si sa mère a tenté de la protéger comme elle-même l'avait fait, elle me raconte que celle-ci lui disait qu'elle n'aurait pas dû le provoquer ! Le piège est refermé sur cette petite fille... C'est elle la méchante, celle qui n'a pas la bonne attitude, celle qui mérite ce qu'on lui fait subir... Comment établir ainsi le moindre socle de confiance en soi ? L'adolescence la verra flirter dangereusement avec la drogue et ceci augmente sa mauvaise image d'elle-même, sa honte, son sentiment d'insuffisance, d'inadaptation... Comme elle a décidément beaucoup de force de caractère, elle est capable de très beaux actes positifs. Elle me raconte aussi que son père, un jour lui a rasé la tête : « J'avais les cheveux longs, bruns, tout bouclés, j'étais une princesse... » et que c'est pour cela qu'elle a aujourd'hui décidé de laisser pousser sa magnifique chevelure !

Je n'ai vu Audrey qu'une seule fois, il y a trois jours, mais je pense qu'elle a déjà commencé à se réconcilier un peu avec elle-même. Le chemin sera un peu plus long, bien entendu, mais j'ai vraiment confiance dans les capacités de cette jeune femme, sa force de caractère, le courage qu'elle a démontré ; par exemple, elle a su, seule, arrêter la drogue... Chapeau, Mademoiselle, vous allez faire une belle résilience^{78*} !

Les maladies psychosomatiques

L'histoire de Patricia est particulièrement éloquente et illustre jusqu'où l'enfant croit ce qu'on lui dit, croit que ce qu'on lui fait est justifié, et les conséquences que cela induit sur le cours de sa vie. Son histoire démontre aussi comment, lorsque les parents et les éducateurs sont alliés (complices ?), cela peut saccager une vie.

78. La résilience est la faculté de guérir de ses blessures en rebondissant sur le traumatisme pour en faire une plus grande force de vie.

Patricia se croit méchante

Cette femme d'une cinquantaine d'années se plaint de douleurs dans le visage : des crispations, des tremblements, que l'on attribue à une fibromyalgie. Elle explique que sa vie va d'échec en échec sur tous les plans. À un moment de la consultation, elle affirme :

« De toute façon, j'ai toujours été méchante !

– Ah, oui ? C'est-à-dire ?

– Quand j'avais trois ou quatre ans, j'empêchais mon père de dormir. Je pleurais toutes les nuits, même si ma mère essayait de me raisonner. Il a même fallu m'envoyer dans une école spéciale, en internat. J'y suis restée quatre mois et ça m'a passé. Ça a été difficile, mais j'ai compris.

– Et comment on s'y est pris, là-bas ?

– Quand je pleurais la nuit, on me donnait une douche froide. Chaque dimanche, on envoyait une carte postale à nos parents. Je pleurais, je voulais qu'on écrive qu'ils viennent me chercher, puisque je ne savais pas écrire moi-même. Mais le moniteur écrivait que tout allait bien et me faisait "signer"... Je ne mangeais pas de viande car on était végétariens à la maison. Mais on me forçait, quitte à me faire remanger si, ayant un haut-le-cœur, je crachais.

– Évidemment, je comprends bien que, lors de votre retour chez vous, vous aviez, par toutes vos petites fibres de petite fille, compris qu'il était impossible pour vous d'imaginer retourner dans un tel enfer ! C'est cela que j'appelle dresser un enfant, et pas l'élever... »

Un peu plus tard, elle me confie qu'elle était une petite fille isolée, s'inventant des rêves, s'enfermant dans sa chambre, allant jouer chez une amie...

« Pourquoi ?

– Parce que mes parents criaient tout le temps ! Ils se disputaient, s'insultaient, les assiettes volaient... Ça m'impressionnait !

– Depuis quand ?

– Depuis toujours ! Je n'ai pas de souvenir sans que ça ait eu lieu ! »

Voilà alors qu'une évidence se fait. Imaginons l'univers de la petite Patricia à trois ans. Ses parents crient le jour. Elle a peur, emmagasine de la nervosité. La nuit, c'est elle qui crie car il lui faut défouler l'immense stress de la journée. Mais on lui dit qu'elle est méchante ! On la punit de façon abominable ! Désormais, il ne lui reste qu'à serrer les dents, perdre complètement confiance en elle (la méchante !) et vivre dans la souffrance de son corps contracté...

Oui, cette pseudo école était bien spéciale ! Juste une horreur...

L'essentiel à retenir

Toutes les violences vécues laissent des séquelles importantes, souvent insoupçonnées, dans la vie de l'adulte.

Les blessures émotionnelles agissent ensuite comme un handicap invisible mais présent.

Les violences vécues ont des conséquences néfastes sur la confiance en soi, affectent la vie professionnelle et familiale de l'enfant devenu adulte et peuvent créer des maladies psychosomatiques.

GLOSSAIRE

Ces définitions soulignent la manière dont j'emploie ces mots, dans le contexte.

A priori

Un *a priori* est une pensée réductrice qui limite le champ des possibilités à ce qu'elle a anticipé.

Agressivité

J'emploie le terme « agressivité » dans le même sens qu'Henri Laborit : réaction de défense pour ne pas subir l'inhibition. Voir aussi : « Violence ».

Argumentation

Une argumentation efficace s'appuie sur des faits précis. Elle énonce, apporte des éléments de connaissance et des sujets de réflexion, mais ne cherche pas à faire pression sur l'interlocuteur. Elle peut jouer sur les émotions de l'autre, utiliser l'humour ou l'effet de surprise, mais elle ne cherche pas à obliger l'autre à rejoindre un point de vue.

Attitude

L'attitude est une « position » corporelle et mentale qui transmet de manière non verbale des informations sur la sincérité de la personne.

Autorité

J'emploie le mot « autorité » pour définir un style de relations entre des individus, dans le sens « avoir une autorité naturelle » ou « faire autorité ». Dans ce sens, l'autorité n'a pas de pouvoir, mais de l'influence (positive ou négative).

Besoin

Le besoin correspond à une nécessité qui permet de perpétuer la survie physiologique, mentale ou émotionnelle d'un individu. Lorsque le besoin est frustré, on éprouve une sensation de manque, d'inconfort ou de privation accompagné par l'envie de la faire disparaître. Lorsque le besoin est satisfait, il engendre un sentiment de bien-être, de plaisir et de joie, accompagné d'un désir de faire durer cette satisfaction.

Comprendre

Comprendre suppose une attention, une concentration sur la situation ou la personne à comprendre, et une intelligence pour clarifier ce qui pourrait, de prime abord, paraître confus.

Conflit

Le conflit naît d'une violente opposition d'intérêts ou d'une divergence de points de vue. Il s'envenime si chacun veut imposer sa loi et soumettre l'autre.

Croyance

C'est le fait d'adhérer à une idée ou à un point de vue sans aucune autre éventualité, sans aucune autre vérité possible.

Culpabilisation

Culpabiliser quelqu'un, c'est l'accuser d'une faute qu'il n'a pas commise ; il peut avoir fait un acte qui a eu des conséquences douloureuses, mais ne pas l'avoir fait intentionnellement. Les conséquences sont alors de son fait, mais pas de sa faute.

Dépendance

La dépendance est un besoin excessif qui entrave la liberté de la personne. Pour obtenir ce dont elle a un besoin absolu, la personne s'adapte et se soumet, quelle que soit la nature de la dépendance : toutes les addictions, mais aussi le besoin de protection, de présence, d'amour, etc.

Désir

Je précise bien que j'emploie le mot désir au sens courant du terme et pas au sens psychanalytique : simplement le fait d'avoir très envie de quelque chose.

Égocentrisme

C'est la tendance à tout ramener à soi-même, à se considérer comme le centre du monde.

Émotion/Affect/Sentiment

J'emploie ces mots dans des sens bien précis. L'émotion est la juste réponse à une situation qui survient. Elle est toujours saine, quelle qu'elle soit. L'affect est la réponse disproportionnée à un événement parce que les émotions ont été endommagées auparavant. Le sentiment est la prise de conscience de ce qui est survenu en soi sous forme d'émotion ou d'affect.

Empathie

L'empathie est une faculté de comprendre la manière de penser et de ressentir de l'autre, de comprendre son monde intérieur de son point de vue à lui.

Évaluation

L'évaluation vise à quantifier ou à qualifier des données qui ne sont pas précisément mesurables.

Implication

S'impliquer suppose un engagement qui aura des conséquences personnelles. C'est l'histoire de la poule, du cochon et de l'omelette au lard : la poule est concernée par l'affaire, le cochon est impliqué !

Inhibition

L'inhibition est un processus mental qui va à l'encontre d'un autre processus vécu comme un besoin. Laborit montre que

l'inhibition produit chez le rat des conséquences dramatiques pour sa santé.

Légitimité/Légalité

Il est important de faire la différence entre ces deux notions. La légalité est définie par un code, par la loi. La légitimité est définie par un contexte, par une histoire spécifique. Il arrive souvent que la légalité bafoue la légitimité...

Opinion

C'est une idée personnelle sur un concept ou une situation.

Paradigme

Il s'agit d'une représentation ou d'une vision du monde, d'un modèle de pensée.

Pouvoir

C'est un rapport entre des individus dans lequel l'un a les moyens d'obtenir, l'autre devant obéir : le plus fort a du pouvoir sur le plus faible (il arrive qu'il y ait « abus de pouvoir », mais cela n'est pas toujours le cas : le plus fort peut aider le plus faible, ou le protéger, etc.).

Relation

La relation devrait être ce qui relie, et pas ce qui lie, ni ce qui attache et rend dépendant...

Représentation

La représentation que l'on se fait à partir d'un mot est personnelle. Plus le mot évoque un concept difficile à cerner, plus les représentations peuvent être différentes. Le mot « mimosa » donnerait certainement naissance à moins de représentations différentes que le mot « amitié ».

Résilience

C'est la capacité à devenir plus fort que ce que l'on aurait été si on n'avait pas vécu un traumatisme. Illustration : un olivier devient d'autant plus beau qu'il a subi des tempêtes, la foudre, etc.

Sentiment

Voir « Émotion ».

Stress

Réponse de l'organisme soumis à un ensemble de pressions et de contraintes. Un léger stress peut être moteur, mais une accumulation de stress, sans possibilité d'évacuer le trop-plein, peut avoir des conséquences graves.

Violence/Agressivité

L'agressivité est selon moi une attitude d'appel et de défense. Elle recherche la relation, elle dit : « Mais tu vas me comprendre, à la fin ? ». La violence aurait plutôt comme objectif la destruction du lien ; faute de pouvoir exister et créer, l'être cherche à détruire.

INDEX DES NOTIONS

A

Addiction 22, 32, 54, 57, 170
Adolescent 14, 17, 28, 37-43, 45-47,
52, 53, 55-63, 90, 96, 101, 115, 124, 129,
145, 148, 153, 154, 158
Agressivité 27, 32, 104-107, 110, 112,
152, 169, 173
Anorexie 52, 54, 55, 57
Autorité 13, 40, 62, 72, 80, 82, 85-89, 91,
101, 169

B

Besoin 11, 12, 22, 25, 31, 32-34, 36-47,
52, 58, 60, 63, 64, 66, 68, 74, 76, 89-92,
96, 99-101, 105, 106, 110, 113-115, 121,
143, 148, 170, 171
Boulimie 52, 54, 57
Brutalité 61, 62, 87, 130, 137

C

Cerveau 12, 13, 22-29, 31, 36, 58, 74, 80,
82, 83, 87, 88, 120, 121
Comportement 22, 23, 25, 29, 32, 33,
52, 55, 57, 59, 61, 63, 67, 93, 95, 99, 103,
105-107, 115, 123, 133, 150, 151, 153,
162, 164
Confiance en soi 22, 32, 36, 39, 41, 47,
49, 51, 54, 61, 79, 91, 98, 118, 125, 126,
150, 157, 158, 162, 165-167
Coups 17, 60, 63, 109, 125, 129, 130
Culpabilité 30, 47, 49, 50, 59, 80, 126

D

Défi 47, 54, 62, 63, 79, 128

E

Élève 17, 40, 44, 73, 81, 82, 87, 93, 99,
100, 112-115, 122, 125-127, 134, 137,
148, 149, 152, 154, 163
Émotions 22-24, 27-31, 34, 47, 56, 63,
65, 66, 68, 73-77, 83, 91, 92, 94, 95, 97,
98, 104, 121, 137, 159, 169, 171
Envie 11, 28, 31, 38, 43, 44, 46, 47, 56,
64, 97, 103, 108, 113, 130, 145, 170, 171
Exclusion 93, 96, 104, 125, 128

F

Fluidité 79

H

Honte 29, 30, 47, 49-51, 63, 80, 97, 98,
111, 117, 124, 125, 133, 142, 158, 160,
163-165
Humiliation 13, 59, 61, 75, 104, 116, 125,
128, 134

I

Injure 129
Injustice 27, 59, 75, 97, 104, 105, 123,
124, 134, 144, 146, 157, 163, 164
Intelligence 67, 74, 75, 97, 116, 117, 161,
170

L

Limites 15, 78, 79, 95, 108, 118, 125

M

Menace 26, 88, 94, 105, 109, 110, 129,
131, 132
Moquerie 128

Motivation 80-82, 108, 121

P

Parent 11, 13, 21, 22, 30, 33-35, 37, 40-43, 50-53, 55, 58, 59, 61, 63-65, 75, 83, 86, 97-99, 103, 109, 110, 112, 115-118, 127, 131, 132, 137, 141-143, 148, 149, 151, 158, 159, 162, 163, 165, 166

Parentalité 60, 151

Pouvoir 75, 82, 85-87, 92, 96, 101, 122, 125, 134, 169, 172

Prévention 61, 149, 150

Professeur 14, 40, 44, 81, 82, 86, 92, 93, 99, 100, 112-114, 118, 119, 121-126, 161, 162

Protéger 11, 22, 56, 91, 98, 112, 125, 133, 139, 140, 148, 155, 159, 165, 172

Provoquer 105, 144, 165

Punition 49, 59, 68, 80, 81, 83, 95, 96, 98, 99, 104, 110, 111, 123, 124, 146

R

Racket 130

Radicalisation 58, 60, 68

Réfléchir 12, 45, 78, 80, 81, 83, 87, 91, 92, 96, 103, 108, 110, 145, 147, 149

Réflexion 18, 21, 24, 62, 74, 75, 82, 107, 108, 111, 126, 149, 150-152, 155, 169

S

Sanction 18, 50, 95, 96, 99-101, 125, 132, 146

Somatisation 30, 134

Suicide 22, 43, 50, 52, 55-57, 61, 63, 64, 133

INDEX DES NOMS DE PERSONNES

B

Benghozi, Pierre 105
Bono, Edward de 74
Bowlby, John 31

C

Chozépa, Jérémy 142
Cyrulnick, Boris 142

D

Damasio, Antonio 23
Defrance, Bernard 82
Delanoy, Cécile 31

E

Épicure 71

F

Fradin, Jacques 24, 80, 82
Freinet, Célestin 82

G

Gardner, Howard 74
Grohan, Noémya 142

J

Jeammet, Philippe 22

K

Kergomard, Pauline 77
Kierkegaard, Soren 107

L

Laborit, Henri 23, 29, 32, 52, 106, 146,
169, 171
Lang Lang 117
Lawler, Lyman 80
Lévinas, Emmanuel 85

M

Maslow, Abraham 38
Maurel, Olivier 108, 111
Montessori, Maria 82
Morin, Edgar 73

P

Platiel, Suzy 153
Porter, Edward 80

R

Rabhi, Pierre 76
Raphaël, Céline 117

S

Schützenberger, Anne Ancelin 148

T

Target, Christian 79

BIBLIOGRAPHIE

- BAKER Catherine, *Insoumission à l'école obligatoire*, Le Ravin bleu, 2006.
- CHALVIN Marie-Joseph, *Prévenir conflits et violence*, Nathan Pédagogie, 1994.
- Conseil Supérieur du Travail Social, *Violence et champ social*, ENSP, 2002.
- DÉBARIÉUX Éric, *Les Dix Commandements contre la violence à l'école*, Odile Jacob, 2008.
- DEFRANCE Bernard, *La Violence à l'école*, La Découverte, 2009.
- FILLIOZAT Isabelle, *Au cœur des émotions de l'enfant*, Marabout, 2006. *J'ai tout essayé*, J.-C. Lattès, 2011. *L'Intelligence du cœur. La dictature du QI et la révolution du QE*, Marabout, 2013.
- FRADIN Jacques, *L'Intelligence du stress*, Eyrolles, 2009.
- GOLEMAN Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, Laffont, 1995.
- GROHAN Noémya, *De la rage dans mon cartable*, Hachette, 2014.
- GUMBEL Peter, *On achève bien les écoliers*, Grasset, 2006.
- LABORIT Henri, *L'Éloge de la fuite*, Laffont, 1976.
- MANNONI Pierre, *La Malchance sociale*, Odile Jacob, 2000.
- MAUREL Olivier, *La violence éducative. Un trou noir dans les sciences humaines*, L'Instant présent, 2015. *La fessée. Questions sur la violence éducative*, La Plage, 2015. *Oui, la nature humaine est bonne ! Comment la violence éducative ordinaire la pervertit depuis des millénaires*, Robert Laffont, 2009.

- MILLER Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2005.
L'Avenir du drame de l'enfant doué, PUF, 1996.
- PENNAC Daniel, *Chagrin d'école*, Gallimard, 2007.
- POMMEREAU Xavier, *Quand l'adolescent va mal*, J'ai lu « Bien-être », 1997.
- RAPHAËL Céline, *La Démesure. Soumise à la violence d'un père*, Max Milo, 2013.
- SINGLY François de, *Comment aider l'enfant à devenir lui-même*, Pluriel, 2010.
- SUNDERLAND Margot, *Un enfant heureux*, Pierson, 2006.
- TARGET Christian, *Manuel de préparation mentale. Tous les savoir-faire et les stratégies de la confiance et de la réussite*, Chiron, 2003.
- TROUCHAUD Marie-Jeanne, *La communication sans violence*, Eyrolles, 2015. *Et l'émotion se fait chair. Comprendre la face cachée de nos actes*, Le Cygne, 2009.

Pour contacter l'auteur : www.marie-jeanne-trouchaud.fr

Remerciements

J'adresse mes remerciements :

À Olivier Maurel, auteur du best-seller *La Fessée*. Il cite mon ouvrage dans la dernière édition de son livre. Je lui suis aussi très reconnaissante d'avoir accepté de préfacier cet ouvrage.

À Isabelle Filliozat, auteur de nombreux ouvrages sur les émotions des enfants. Ses interrogations bienveillantes, pertinentes et rigoureuses m'ont obligée à préciser, à clarifier...

À Véronique Lamé, formatrice pour la Petite Enfance. Nos longues discussions, son enthousiasme, ses recherches militantes, la puissance de sa conviction et sa rigueur professionnelle ont beaucoup apporté à cet ouvrage.

À Paul Lyphout Jamard, lycéen. Ses témoignages et ses fines analyses permettent une vision précise de la réalité vécue du côté de l'adolescent dans un lycée sensible.

À Alexis Mathieu, collégien qui a connu le harcèlement et a accepté de témoigner, avec puissance !

À Sophie, professeur en lycée. Engagée et passionnée par son métier, elle a apporté des touches de subtilité et d'exigence.

À Rémy et Thomas, respectivement lycéen et collégien. Ils ont contribué avec beaucoup d'implication, en apportant un regard précis et objectif.

À Jacqueline Repellin, ancienne institutrice. Merci à elle pour ses avis et corrections rigoureuses.

À mon fils, Pierre Jamard, mathématicien et philosophe. Il m'a toujours entraînée à sortir des sentiers battus, à acquérir une vision plus large.

À Annick Burkhard, professeur d'anglais. Elle m'a apporté sa confiance, des exemples et la finesse de sa réflexion.

À Axelle Penonne. Merci pour la précision de son regard professionnel, sa fidèle présence à mes côtés, ses encouragements, sa confiance.

À Olivier Pinna, Frédéric Haguenaer, Magali Massa et tous les amis qui m'ont encouragée et soutenue.

À Gisèle Langlois, institutrice retraitée. Son grand bon sens est précieux.

À Magali Duweiz, qui a fondé l'association SOS Benjamin après le décès de son fils.

À tous ceux qui ont accepté que leur histoire soit publiée pour illustrer cet ouvrage. Leur anonymat est préservé. Merci pour leur confiance.

À toutes les personnes qui m'ont confié leur désarroi : enfants, parents ou éducateurs, qu'ils soient confrontés à la violence ou parfois eux-mêmes tentés par la violence.

Dans la même collection





