

Harcèlement scolaire chez les adolescents : conseils pour les jeunes et leur famille

Rédaction : Dr Sarah Cumps – Cellule Santé mentale SSMG – Juin 2023



Le harcèlement scolaire touche un adolescent sur trois en Fédération Wallonie-Bruxelles. Les victimes et leurs familles se sentent souvent démunies et ne savent pas vers qui se tourner. Or le médecin généraliste peut jouer un rôle essentiel comme allié et personne de confiance. Son rôle consiste à écouter, soutenir et conseiller les personnes concernées, tout en travaillant en étroite collaboration avec les écoles et les structures locales.

C'est quoi, le harcèlement scolaire ?

- ◆ C'est une violence répétée et continue par une personne ou un groupe de personnes à l'égard d'une autre. Celle-ci peut être verbale (insultes, moqueries, ...) ou non verbale (grimaces, gestes obscènes, ...), psychologique (propagation de rumeurs, tentatives d'isoler la personne, ...) ou physique (menaces, coups, ...).
- ◆ Le harcèlement se définit par trois principaux éléments qui le distinguent des conflits ordinaires.
 - › Tout d'abord, il implique une **intention de nuire**, c'est-à-dire que l'agresseur cherche délibérément à causer du tort à la victime.
 - › Il se caractérise par la **répétition des faits**, ce qui signifie que les actes de harcèlement se produisent de manière persistante, plutôt que d'être des incidents isolés.
 - › Enfin, il existe un **déséquilibre de force** entre les personnes impliquées (dû à la différence d'âge ou de taille, de statut social ou encore présence d'une maladie chronique ou de différences physiques).

Ces trois critères combinés définissent la nature spécifique du harcèlement scolaire.



Quels sont les impacts sur la santé ?

Le harcèlement scolaire peut avoir un impact significatif sur la santé physique et mentale des adolescents, notamment :

- ◆ Des plaintes physiques : troubles alimentaires, maux de tête ou de ventre, ou encore problèmes de sommeil.
- ◆ Des plaintes psychologiques : irritabilité, tendance à l'isolement, changement de comportement, signes d'anxiété ou idées dépressives.
- ◆ Des problèmes relationnels ou des répercussions sociales liées à l'absentéisme, pouvant aller jusqu'au décrochage scolaire ou au développement d'une phobie scolaire.
- ◆ Un usage de drogues, d'alcool et de médicaments.
- ◆ Automutilation, tentatives de suicide ou suicide.

Le harcèlement scolaire peut également avoir des conséquences à long terme sur la santé et le bien-être, persistant même à l'âge adulte : les personnes qui ont été harcelées à l'adolescence présentent un risque accru de problèmes tels que l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi, des addictions telles que le tabagisme ou des difficultés relationnelles ou professionnelles.

Image : Freepik.com



Quels conseils donner ?

Si une personne vous confie être confrontée à une situation de harcèlement scolaire, il est crucial de reconnaître et d'accueillir les émotions complexes qu'elle peut ressentir. Si elle le souhaite, vous pouvez lui prodiguer les conseils suivants :

- ◆ Dire "stop" de manière assertive.
- ◆ S'éloigner et signaler l'événement à un professeur ou à un adulte de confiance.
- ◆ Éviter les situations à risque en se rapprochant d'un adulte ou en s'entourant d'un groupe en présence de l'agresseur.
- ◆ Ne pas faire semblant d'ignorer l'agresseur.
- ◆ Ne pas répondre par la violence physique ou les insultes.

Un réseau de soutien :

Votre médecin généraliste est le premier point de contact pour évaluer la santé et le bien-être du jeune et le soutenir, mais il n'agit pas seul. Il/elle travaille en étroite collaboration avec d'autres professionnels afin de mettre en place une approche globale et coordonnée pour soutenir les jeunes patients face au harcèlement scolaire.

Contacts utiles

- > Contacter le PMS (Psycho-Médico-Social) de l'école. L'annuaire des PMS est disponible sur www.enseignement.be
- > Services de médiation : ils jouent un rôle dans la prévention de la violence à l'école et remédient au décrochage scolaire. Les demandes peuvent être faites par mail à mediationscolaire@cfwb.be ou via le formulaire en ligne sur www.enseignement.cfwb.be



- > **0800 95 580** - École & Parent (numéro gratuit, de 9h à 13h en semaine).
- > **103** - Écoute Enfant (numéro gratuit, de 10h à minuit, 7j/7).
- > **0800 32 123** - Centre de prévention du suicide (numéro gratuit, 24h/24)