

Module 10. Soutenir les victimes d'intimidation et renforcer leur résilience

Ce module fournit aux enseignants des outils et des stratégies essentiels pour soutenir les élèves victimes de harcèlement. Il aborde les besoins émotionnels, sociaux et scolaires des victimes. Grâce à des exemples pratiques, des interventions fondées sur des données probantes et une étude de cas détaillée, les enseignants acquerront des connaissances pour créer des environnements scolaires plus sûrs et aider les élèves concernés à retrouver confiance et sentiment de sécurité.



**Co-funded by
the European Union**



Identifier les besoins émotionnels et psychologiques des Victimes d'intimidation

Les enfants victimes de harcèlement ont des besoins émotionnels et psychologiques fondamentaux auxquels il faut répondre. Wilson (2004) souligne que le sentiment d'appartenance est un besoin crucial, car les enfants victimes de harcèlement sont moins susceptibles de se sentir connectés à leur environnement scolaire. Cette déconnexion les conduit souvent à... se retirer des activités et des interactions sociales, créant ainsi un cycle d'isolement.

Besoin d'appartenance

Les élèves victimes de harcèlement se sentent souvent déconnectés de leurs pairs et de la communauté scolaire. Ils ont tendance à éviter les interactions et les activités sociales, s'isolant davantage.

- Faciliter les programmes de soutien par les pairs comme les systèmes de jumelage
- Encourager la participation aux activités parascolaires

Besoin de sécurité

Les victimes ne perçoivent plus l'école comme un environnement d'apprentissage sûr, mais plutôt comme un lieu qui induit de l'anxiété et de la peur (Brockenbrough et al., 2002 ; O'Brennan et al., 2009).

- Effectuer des contrôles réguliers de sécurité en classe
- Établir des politiques claires contre l'intimidation avec des signalements anonymes options

Besoin d'expression émotionnelle

Les victimes ont besoin d'occasions d'exprimer leurs sentiments et de les voir reconnus pour éviter que la honte, la frustration ou la tristesse intériorisées ne se transforment en dépression ou en anxiété (Wang et al., 2013).

- Créer des espaces sûrs pour partager des expériences sans jugement
- Intégrer des discussions en classe ou des activités de journalisation

Besoin d'estime de soi

L'intimidation érode la confiance et l'image de soi des élèves en raison d'humiliations répétées (Rigby, 2003).

- Mettre en valeur et célébrer les points forts et les réalisations des élèves
- Utilisez le renforcement positif pour renforcer la confiance

Thérapie cognitivo-comportementale

Approches pour soutenir l'intimidation

Victimes

Muslim et al. (2019) notent que la TCC est particulièrement efficace car elle est flexible (adaptée aux interventions à court et à long terme), bien étudiée et facile à comprendre et à appliquer.

Techniques clés de la TCC

Restructuration cognitive : Cette technique aide les élèves à identifier les pensées négatives (par exemple, « Je ne vauds rien parce que je suis victime de harcèlement ») et à les transformer en perspectives plus réalistes. En travaillant avec un thérapeute, les élèves apprennent à reconnaître les cognitions déformées et à les rendre plus souples et utiles.

Activation comportementale : Cette approche encourage les élèves à s'engager dans des activités positives et sécuritaires conçues pour améliorer l'humeur et rétablir la confiance.

En participant à des activités qui apportent un sentiment d'accomplissement ou de joie, les élèves peuvent progressivement surmonter les schémas émotionnels négatifs.

Développement des compétences en résolution de problèmes

La résolution de problèmes est une approche structurée et axée sur la recherche de solutions qui aide les élèves à relever des défis spécifiques. Ce processus comprend :

1. Identifier clairement le problème
2. Réfléchir à des solutions potentielles sans jugement
3. Évaluer les options en analysant les avantages et les inconvénients
4. Choisir la solution la plus prometteuse
5. Mise en œuvre de l'approche choisie
6. Examiner les résultats et apporter les ajustements nécessaires

Thérapie brève centrée sur les solutions (SBFT)

Une autre intervention psychologique individuelle efficace est la thérapie brève axée sur les solutions (SBFT), qui encourage les victimes à se concentrer sur les succès passés, les compétences existantes et leur avenir préféré plutôt que de s'attarder sur les problèmes (Young & Holdorf, 2003).



La question miracle

« Si le problème disparaissait du jour au lendemain, qu'est-ce qui serait différent ? » Cette question aide les élèves à imaginer des solutions et à anticiper succès.



Technique de mise à l'échelle

Les élèves évaluent leur confiance ou leurs progrès sur une échelle de 1 à 10, ce qui les aide à visualiser l'amélioration et à reconnaître les changements progressifs.



Discussions sans problème

Le conseiller pose des questions pour aider les étudiants se souviennent de moments où le problème a été bien géré ou lorsque les choses se sont déroulées mieux que prévu.



Exploration des forces

« Quelles qualités possédez-vous qui vous aideront à surmonter ce défi ? » Questions qui identifient les ressources personnelles et systèmes de soutien.

Conseil de groupe et soutien par les pairs

Programmes

Un élément essentiel de la prévention et de la gestion globales du harcèlement est la mise en œuvre de thérapies de groupe et la promotion d'un environnement de pairs positif. Ces approches s'appuient sur l'apprentissage des compétences sociales et des programmes de soutien par les pairs pour développer les compétences de résolution de conflits et les aptitudes interpersonnelles (Ohr et al., 2016).

Les séances en groupe peuvent réduire considérablement les sentiments d'isolement et d'impuissance qui accompagnent souvent les expériences d'intimidation.

Exemple du groupe de conseil Matadors

Le groupe de conseil Matadors du CCH, tel que décrit par Tiger (2016), constitue un excellent modèle d'intervention contre le harcèlement. Ce programme, basé sur le modèle d'aptitudes en loisirs (LAM), s'adresse à des jeunes de 8 à 20 ans ayant souvent subi des traumatismes importants, notamment des maltraitances et de la négligence.

Structure de la session

Des rencontres hebdomadaires de 30 à 45 minutes, réunissant 2 à 4 participants par séance, ont permis des échanges ciblés. Les séances étaient animées par des professionnels de la santé mentale qualifiés ou des spécialistes certifiés en loisirs thérapeutiques.

Composants de la session

Chaque séance comprenait une activité d'introduction (brise-glace ou brèves discussions), une activité principale axée sur des sujets spécifiques comme les types d'intimidation ou la régulation émotionnelle, et une activité de conclusion pour la réflexion et le renforcement des résultats d'apprentissage.

Objectifs du programme

Les participants ont appris à identifier leurs sentiments, à assumer la responsabilité de leurs actes, à développer des limites appropriées, à pratiquer des compétences de résolution de conflits et à améliorer leurs interactions avec leurs pairs et les adultes.

Résultats mesurés

Les évaluations au début et à la fin du programme ont montré que 61 % des participants ont démontré des progrès, 32 % ont maintenu des niveaux constants et seulement 7 % ont légèrement régressé.

La thérapie de groupe offre un espace sécurisant où les participants peuvent apprendre et pratiquer diverses stratégies, notamment le recadrage cognitif et l'expression émotionnelle. Le soutien par les pairs est particulièrement précieux, car il permet aux étudiants de comprendre qu'ils ne sont pas seuls dans leurs expériences et qu'ils peuvent apprendre de ceux qui ont rencontré des difficultés similaires.

Les enseignants jouent un rôle crucial pour faciliter cette dynamique de groupe en créant des environnements de classe qui favorisent le respect, l'empathie et les interactions sociales positives. En intégrant des activités de groupe structurées et en encourageant les relations de soutien entre pairs, les éducateurs peuvent aider les victimes de harcèlement à reconstruire leurs liens sociaux et à développer les compétences nécessaires pour surmonter les difficultés interpersonnelles futures.

Aider les victimes à se réinsérer socialement et à reconstruire leur confiance

La réinsertion sociale est un élément essentiel du soutien aux victimes de harcèlement. Ce processus peut être plus facile pour certains élèves que pour d'autres, certains nécessitant des efforts soutenus et à long terme. L'étude de cas suivante, celle de Jenny, une lycéenne de 16 ans, illustre une approche globale de la réinsertion sociale après un harcèlement.

L'expérience d'intimidation de Jenny

Jenny a enduré six mois d'intimidation croissante qui a commencé par des remarques subtiles sur son poids et ses choix vestimentaires.

La situation s'est aggravée lorsque ses camarades ont créé un groupe de discussion pour publier des mèmes et des messages blessants à son sujet, l'excluant délibérément de la conversation, qui incluait la plupart de ses camarades. Le harcèlement s'est étendu jusqu'à son exclusion en personne des activités et projets de groupe, ses camarades la qualifiant de « difficile », « autoritaire » ou « pas assez cool ».

L'impact émotionnel fut profond. Jenny développa des manifestations physiques de stress, notamment des maux de tête et des maux d'estomac. Ses résultats scolaires déclinèrent, elle abandonna les activités qu'elle appréciait auparavant (notamment la chorale) et commença à adopter des comportements d'évitement, comme s'asseoir au fond de la classe et éviter le contact visuel.



Après s'être confiée à ses parents, Jenny a accepté de parler au conseiller scolaire, marquant ainsi la première étape vers une intervention. L'école a mené une enquête approfondie, recueillant des preuves auprès de Jenny, des intimidateurs et des témoins, y compris des captures d'écran du groupe de discussion fournies par un concerné camarade de classe.

La direction de l'école a pris des mesures décisives en organisant une discussion de groupe avec tous les élèves participant au groupe de discussion et leurs parents. Nombre d'entre eux ont convenu que de tels comportements méritaient des conséquences, et certains ont participé à un cercle de réconciliation où Jenny et sa famille ont pu partager leur point de vue et leur douleur. Le groupe de discussion a été fermé et toute la classe a été invitée à participer à dix séances de thérapie de groupe axées sur la reconnexion, le développement des compétences socio-émotionnelles et l'apprentissage d'une bonne conduite en ligne.

Soutien individuel

Jenny a participé à 10 séances de conseil individuel
séances pour traiter les traumatismes
et rétablir la confiance.

Connexion entre pairs

Un système de parrainage a permis à
Jenny d'être jumelée à un camarade de
classe qui la soutenait, et elle a été
encouragée à rejoindre la chorale par ses collègues.
et son professeur de musique.

Assistance quotidienne

Une « personne de référence » désignée
était disponible pendant la journée
scolaire pour fournir un soutien
immédiat lorsque
nécessaire.

Cohésion de groupe

Le directeur a organisé un voyage de classe pour renforcer la cohésion du groupe à travers des activités parascolaires.

Créer une école solidaire

Environnement

Une approche globale de soutien aux victimes d'intimidation va au-delà des interventions individuelles et inclut la création d'un environnement scolaire favorable. Cette approche systémique aborde le contexte plus large dans lequel l'intimidation se produit et instaure une culture de respect, d'empathie et d'inclusion.



Mesures de sécurité physique et émotionnelle

Créer des espaces physiquement et émotionnellement sécurisants pour les victimes de harcèlement est essentiel. Les écoles peuvent créer des « zones de sécurité » où les élèves peuvent se réfugier lorsqu'ils se sentent menacés ou dépassés. Ces zones doivent être supervisées par un personnel formé, capable d'apporter un soutien et une intervention immédiats en cas de besoin.

De plus, la mise en place de systèmes de signalement anonyme permet aux élèves de signaler les incidents de harcèlement sans crainte de représailles. Ces systèmes peuvent inclure des plateformes numériques, des boîtes à suggestions ou des membres du personnel désignés pour garantir la confidentialité.

Suivi des progrès et ajustement Interventions

Soutenir les victimes de harcèlement n'est pas une intervention ponctuelle, mais un processus continu qui nécessite un suivi et des ajustements attentifs. Des systèmes de soutien efficaces comprennent des mécanismes permettant de suivre les progrès, d'évaluer l'efficacité des interventions et d'apporter les modifications nécessaires pour garantir un suivi optimal. résultats pour les étudiants concernés.

Établir des évaluations de base

Avant de mettre en œuvre des interventions, il est important d'établir une compréhension de base du fonctionnement actuel de l'élève. Cela peut inclure des évaluations :

Bien-être émotionnel

Utiliser des outils de dépistage adaptés à l'âge pour évaluer les niveaux d'anxiété, de dépression et de santé émotionnelle globale.

Fonctionnement social

Évaluer les liens sociaux de l'élève, ses niveaux d'isolement et sa participation aux activités avec ses pairs activités.

Performance académique

Examiner les registres de présence, les notes et la participation en classe pour identifier les domaines touchés par l'intimidation.

Perception de soi

Évaluer l'estime de soi, la confiance et les croyances de l'élève quant à ses capacités et la valeur.

Contrôles réguliers et suivi des progrès

Une fois les interventions en place, des contrôles réguliers avec l'élève sont essentiels pour suivre les progrès. Ces contrôles doivent être structurés mais flexibles, permettant à l'étudiant de partager ses expériences et offrant aux éducateurs l'occasion d'évaluer les améliorations ou les défis en cours.

Le suivi des progrès peut inclure :

- Rencontres hebdomadaires avec une personne de soutien désignée (conseiller, enseignant ou administrateur)
- Réévaluation périodique en utilisant les mêmes outils utilisé pour les mesures de base
- Commentaires des enseignants sur le comportement en classe et les résultats scolaires
- Avis des parents sur le fonctionnement de l'élève à la maison
- Auto-déclarations de l'étudiant sur ses expériences et ses sentiments



Conclusion et mise en œuvre

Considérations

Soutenir les victimes d'intimidation et renforcer leur résilience nécessite une approche multidimensionnelle qui réponde aux besoins émotionnels, sociaux et scolaires. Dans ce document, nous avons exploré diverses stratégies et interventions pouvant aider les enseignants à créer des environnements scolaires plus sûrs et à apporter un soutien efficace aux élèves victimes d'intimidation.



Réflexion pour les éducateurs

Comme suggéré dans le module original, les éducateurs devraient réfléchir à leur propre environnement scolaire et déterminer quels éléments de l'étude de cas de Jenny pourraient être mis en œuvre dans leur contexte.

En outre, ils devraient réfléchir à d'autres moyens potentiels de soutenir les victimes d'intimidation en fonction des caractéristiques et des ressources uniques de leurs écoles.

Les approches les plus efficaces contre le harcèlement combinent des interventions réactives auprès des victimes et des actions de prévention proactives qui s'attaquent aux causes profondes du harcèlement. En créant une culture scolaire valorisant le respect, l'empathie et l'inclusion, les enseignants peuvent réduire l'incidence du harcèlement tout en offrant un soutien solide aux élèves qui en sont victimes.

En mettant en œuvre les stratégies et les approches décrites dans ce document, les enseignants peuvent aider les victimes d'intimidation non seulement à se remettre de leurs expériences, mais aussi à développer la résilience et les compétences nécessaires pour s'épanouir à l'école et au-delà. Grâce à ces efforts, les écoles peuvent devenir des environnements plus sûrs et plus solidaires où tous les élèves ont la possibilité d'atteindre leur plein potentiel.