

Le rôle de la relaxation et de la sophrologie en cas de harcèlement chez l'enfant de l'enseignement fondamental :

Corinne Goffaux-Dogniez
Docteur en kinésithérapie
Sophro-pédagogue

Chez l'enfant de cet âge, le harcèlement scolaire est souvent une « première fois ». Notre rôle de thérapeute est de faire en sorte que ce soit aussi la dernière fois.

En effet, les effets du harcèlement chez un jeune enfant sont très dommageables à son développement identitaire et à son équilibre psychique. Sa confiance en lui, son estime de lui, ses capacités d'apprentissage, ses relations avec ses camarades s'en trouvent affectés. Le harcèlement monopolise une grande part de l'énergie de l'enfant et a tendance à saper la confiance dont il a besoin en ses capacités en développement, en sa valeur personnelle, son aptitude à prendre une place parmi les autres de tous âges.

Sa capacité à pouvoir s'adapter et réagir adéquatement à des sollicitations plus agressives est interpellée par la situation. Si l'enfant arrive en sophrologie, c'est parce que, précisément, ses capacités sont temporairement insuffisantes par rapport à la force du phénomène auquel il est confronté.

Nous allons l'aider.

Il peut arriver que l'enfant ait senti quelque chose qui lui vient de « la maison », parfois de l'histoire familiale. Plus que l'avoir senti, il peut simplement l'avoir « reçu », cela lui a été transmis, sans un seul mot parfois, comme les enfants peuvent recevoir les choses dans leur communication propre : ils ont « tout compris » sans que rien ne leur soit expliqué.

Ce sont des choses intenses, elles sont ressenties en le for intérieur avec intensité par les adultes aussi (comme tout langage de l'enfance), MAIS, il est toutefois extrêmement facile de les nier et de s'en défendre. De (se) dire : « Tout cela n'existe pas. Il m'a bien semblé que...mais je me suis dit que je me faisais des idées ». C'est comme cela que l'on peut expliquer le non-dit qui peut accompagner souvent ce type de situation et les rend plus lourdes encore à supporter.

Dans un tel cas, pour continuer la logique de cette transmission qui a quelque chose de dérangeant pour toute la famille, l'enfant garde aussi pour lui son harcèlement. Il se retrouve donc complètement isolé des autres, ce qui n'est pas bon du tout pour sa santé mentale et affective.

Il peut arriver qu'il change de comportement (« on » ne le reconnaît plus). Cela peut être une chose plutôt positive si c'est perçu à la manière d'un symptôme qui signifie que quelque chose ne va pas.

S'il parvient chez la sophrologue, c'est un pas important et la parole peut se libérer à propos de l'ex-indicible problème. Si nous avançons bien, après avoir fait un certain travail, l'enfant peut d'abord annoncer qu'il préfère garder secret le travail que nous avons fait (tu me promets que tu ne vas pas le dire à mes parents ?).

Il a en effet bien conscience que les parents seraient tristes, même peut-être brisés d'apprendre que leur enfant a de telles difficultés. Et aussi qu'eux-mêmes ont connu des difficultés similaires dont ils ont souffert et qu'ils auraient aimé que leur enfant ne rencontre jamais.

Mais...

Finalement, plutôt que d'éviter de regarder cela, nous pouvons aussi choisir de libérer la parole à ce sujet pour que ce soit un mal qui peut mener à un bien.

Nous ferons cela progressivement, et la participation des parents sera requise elle aussi peu à peu.

Nous allons mettre la parole sur ce qui a été si bien passé sous silence (tellement c'était douloureux), jusqu'au moment où la blessure pourra vraiment guérir.

« Vraiment guérir » voulant dire, non pas jusqu'à la prochaine fois, mais définitivement.

Nous donnerons des outils qui renforceront les ressources et les aptitude, remettront les sollicitations harcelantes à leur place réelle, parfois nous ferons intervenir des mesures d'ordre interne à l'établissement scolaire ou des mesures légales.

Cela implique un chemin sincère, de toute la famille, ensemble, pour exprimer ce qu'il y a à dire autour de ce sujet « ouvert » par le harcèlement qui est apparu (ou réapparu) dans la vie de cette famille.

De cette manière, l'enfant sera aidé considérablement pour construire une identité équilibrée. Les notions de confiance en soi, de sécurité intérieure, d'empathie seront nourries. Elles découlent d'une connaissance de soi et d'une acceptation de soi à part entière. L'authenticité et la profondeur des liens familiaux est favorisée. La parole mise sur d'anciens non-dits libère d'importantes zones d'ombre. Cela fera sans doute disparaître des idéalizations un peu irréalistes ; elles seront remplacées par des rapports plus vrais et plus justes. Les rapports entre les personnes prendront en compte les points forts et les points faibles de chacun afin de nourrir une

acceptation réciproque les uns des autres nécessaire à une expression d'amour intra-familiale durable. L'histoire familiale prend toute la force de sa cohérence. Cette transmission essentielle dans l'apprentissage de la communication interpersonnelle peut atteindre la pleine force de toute sa dimension.