

La violence à l'école

DÉFINIR, PRÉVENIR, AGIR

Contenu

- La violence en milieu scolaire: définition, formes, acteurs, causes
- Comment agir face à la violence
- La CNV comme moyen de prévention

La violence

- Définition
- Formes
- Acteurs
- Causes



Définition de la violence

- L'Organisation mondiale de la santé définit la violence comme «l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté».
- La violence comprend donc des actes physiques et psychologiques, et peut être exercée envers autrui ou envers soi-même (acte suicidaire). Les agressions physiques, sexuelles, psychologiques, les suicides, privations et négligences sont donc considérés comme des actes violents.
- On retrouve globalement trois manières d'exercer cette violence :
 - Une violence physique : agressions, coups, racket, menaces avec armes ou objets, ...
 - Une violence verbale : rumeurs, insultes, moqueries, intimidations, ...
 - Une violence envers des objets : vols, dégradations volontaires de matériel, ...

Les formes de violence

Directe
agression par laquelle l'auteur porte directement atteinte à la victime.

Verbale ou Écrite	<ul style="list-style-type: none"> • Injures, menace • propos terrorisants qui empêchent d'agir, qui paralysent
Physique	<ul style="list-style-type: none"> • coup de poing, coup de pied, cracher sur quelqu'un • agression armée (frappé quelqu'un avec un bâton)
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> • ignorer volontairement la présence de l'autre • refuser volontairement de communiquer avec l'autre
Sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • attouchement • traiter quelqu'un de «surnoms méchants» • se faire regarder dans les toilettes

Indirecte
agression par laquelle l'auteur influence l'entourage, brime les relations et le sentiment d'appartenance sociale de la victime sans être impliqué directement.

Verbale ou Écrite	<ul style="list-style-type: none"> • faire circuler des rumeurs malveillantes • révéler des secrets à l'insu de l'autre
Physique	<ul style="list-style-type: none"> • détérioration volontaire des biens d'autrui à l'insu de l'autre • vol
Psychologique	<ul style="list-style-type: none"> • faire circuler des rumeurs malveillantes sur l'autre • endommager le sentiment d'acceptation et d'inclusion dans le groupe
Sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • diffusion de matériel à connotation sexuelle

Le portrait de l'auteur de violence

- Besoin de dominer et d'affirmer son pouvoir sur les autres, il se montre autoritaire
- Capacités limitées à gérer les conflits, à s'exprimer et à communiquer
- Tendance à interpréter l'information sociale de façon erronée, à attribuer des intentions hostiles aux autres et à percevoir de l'hostilité là où il n'y en a pas
- Fausse image d'assurance, de confiance en soi
- Peu soucieux des sentiments d'autrui (manque d'empathie)
- Se mets facilement en colère
- A de la difficulté à se conformer aux règles, défie l'autorité des adultes
- Souvent victime lui-même de traitements abusifs (parents, fratrie, amis, etc.)
- Résiste mal à la pression exercée par ses pairs
- Arrive difficilement à se faire reconnaître positivement dans un domaine de compétence particulier

Les conséquences pour l'auteur de violence

- Peut bénéficier d'une augmentation du statut de leader négatif
- Les résultats scolaires peuvent diminuer
- Risque de devenir un décrocheur
- Risque de développer à long terme des problèmes de santé mentale et d'adaptation sociale (toxicomanie, criminalité, violence conjugale, etc.)

Les conséquences pour la victime

- Humiliation et sensation de déprime
- Souffre de maux de tête, d'indigestion
- Dort mal, fait des cauchemars...
- Faible estime de soi, sentiment d'infériorité
- Évitement et absentéisme scolaire (peur)
- Difficulté à se concentrer. N'a plus le même intérêt pour l'école et voit ses résultats scolaires chuter
- Comportements et pensées agressives
- Perd ses biens, a besoin d'argent
- Isolation
- Manque d'habiletés pour se défendre et se contrôler
- Attitude colérique, souvent colérique et agitée, essaye de riposter ou crie lorsque malmenée
- Augmentation du risque suicidaire

Le témoin

- 85% des actes d'agression se déroulent devant témoins.
- Le témoin actif est un élève, qui fait preuve dans sa vie quotidienne d'une empathie envers ses semblables.
- Le témoin va chercher à intervenir, directement ou indirectement, seul ou avec d'autres, ne serait-ce qu'en appelant les secours.
- Il manifeste ainsi une solidarité avec la victime et donne une chance à la justice.
- Être témoin est une responsabilité exigeante qui s'apprend.
- Briser la loi du silence peut faire reculer la violence.

Les conséquences pour le témoin

- Se sentir obligé d'encourager la personne agressée
- Avoir peur de devenir la cible ou d'être associés à la victime ou à l'auteur
- Ressentir de la colère ou un sentiment de honte, de culpabilité ou d'impuissance
- Avoir peur d'être considéré comme un délateur
- Dans certains cas, présenter, à long terme, des effets semblables à ceux observés chez la victime

Les causes de la violence

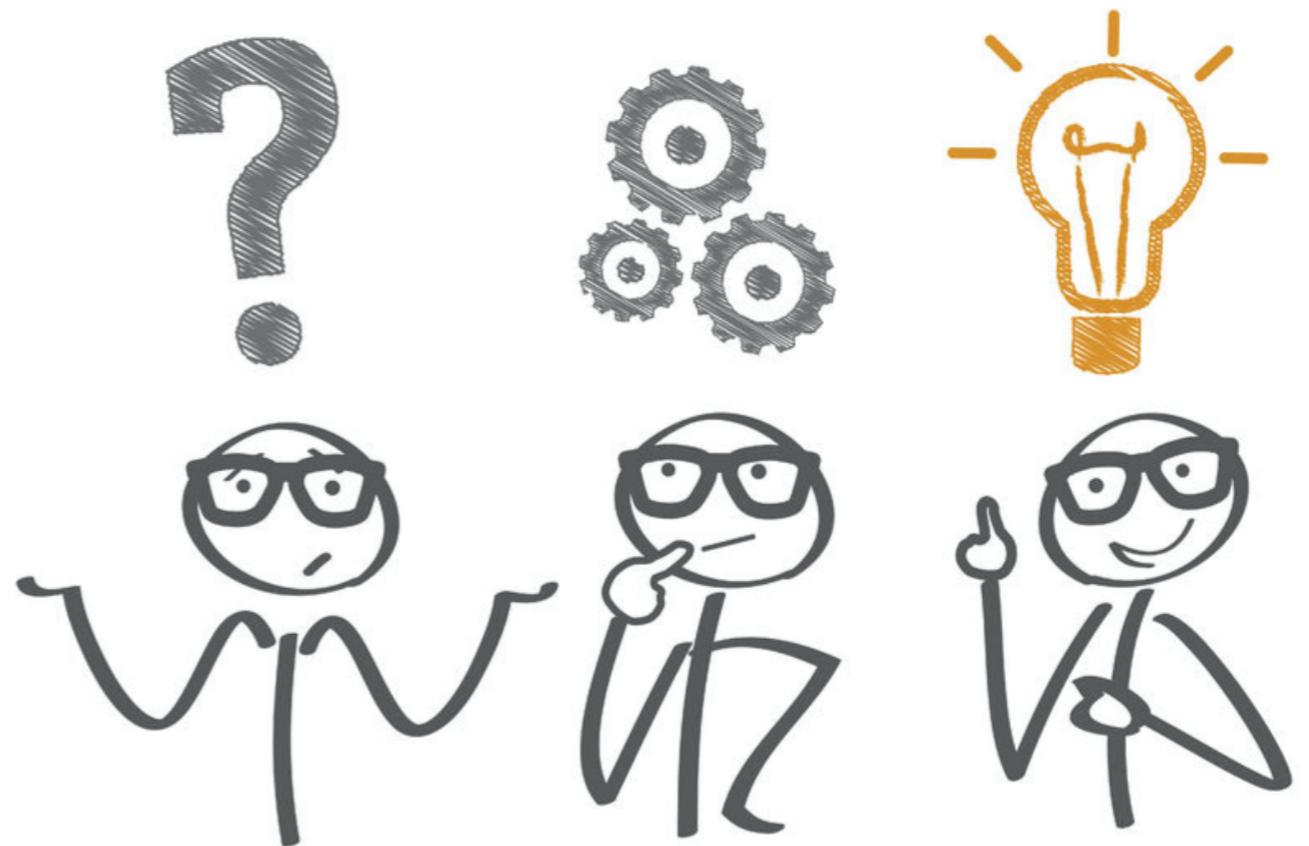
- Maltraitance, violence et/ou négligence dans le cadre familial
- Divorce ou rupture affective
- Situations stressantes (monoparentalité, faible niveau de revenu familial)
- Manque d'intérêt pour les activités de l'enfant
- Échec scolaire
- L'éducation, L'autorité
- Médias: télévision, addiction aux jeux, enfermement sur soi
- Individualisation poussée, compétitivité, comparaison
- Croyances / idées reçues de la société
- Jugement et évaluation en permanence

La motivation de l'auteur

- Obtenir du pouvoir
- Obtenir la popularité, de l'attention ou des objets
- Reproduire les problèmes vécus à la maison
- Imiter d'autres personnes qu'il admire
- Se prouver
- Prouver qu'il existe
- Prouver qu'il n'est pas d'accord avec le monde qui l'entoure
- Volonté d'exclure les autres par rapport à ces nouvelles normes fixées par l'auteur
- Garder la dynamique de groupe

Comment agir face à la violence

- Conseils aux élèves
- Conseils aux parents



Conseils pour la victime

Pendant l'acte de violence:

- Évite de rester seul: éloigne-toi de l'élève qui t'importune. Trouve un autre endroit. Tiens-toi près d'amis ou près des adultes.
- Anticiper les situations susceptibles de se produire
- Ignore-le
- Reste calme. Poursuis ton activité, et concentre-toi sur ce que tu fais. Respire lentement pour contenir ta colère. Dis-toi que ce qu'il te dit ou te fait n'a aucune importance.
- Face à des propos dénigrants, dis-toi intérieurement des compliments. Ne réagis pas si tu es frustré ou fâché, car les auteurs de violence adorent stimuler une réaction.
- Fais appel à l'humour: réponds par une remarque amusante comme si la taquinerie ne t'avait pas atteint.
- Ou affirme toi! Mets les choses au clair. « Je te fais une proposition... Si tu arrêtes, on oublie tout, sinon je te dénonce. »

Conseils pour la victime

Après l'acte de violence:

- Ne jamais travailler seul(e) sur un problème de violence, recherche de l'aide
- Dénoncer l'auteur de violence
- En parler aux parents
- En parler à l'administration, au médecin, à la psychologue

Conseils pour le témoin

Pendant l'acte de violence:

- Être empathique aux élèves victimes
- Gérer ses propres émotions avant d'intervenir
- S'éloigner plutôt qu'observer
- Mesurer les risques : évaluer le soutien des autres témoins, évaluer le rapport de force entre lui et l'agresseur pour ne pas intervenir lorsque le risque est trop grand (agresseur plus grand, en groupe, etc.)
- Demander calmement de cesser le comportement de violence
- Offrir une présence alliée « je/nous ne sommes pas d'accord » , « tu peux compter sur nous »
- Demander de l'aide pour soi et pour les autres et identifier les personnes-ressources dans leur environnement

Conseils pour le témoin

Après l'acte de violence:

- Dénoncer la personne qui est victime d'une violence physique ou verbale avec un élève: c'est dire non à une situation inacceptable, c'est pour défendre un droit, une injustice, c'est pour venir en aide à soi-même, à un autre
- Si tu es témoin et tu n'interviens pas, c'est contribuer à la violence

Message à la victime: « je n'interviens pas, car tu le mérites »

Message à l'auteur: « je n'interviens pas, donc tu peux continuer . Je suis d'accord avec ce que tu fais »

Message à soi-même: « je suis indifférent »

Conseils pour les parents

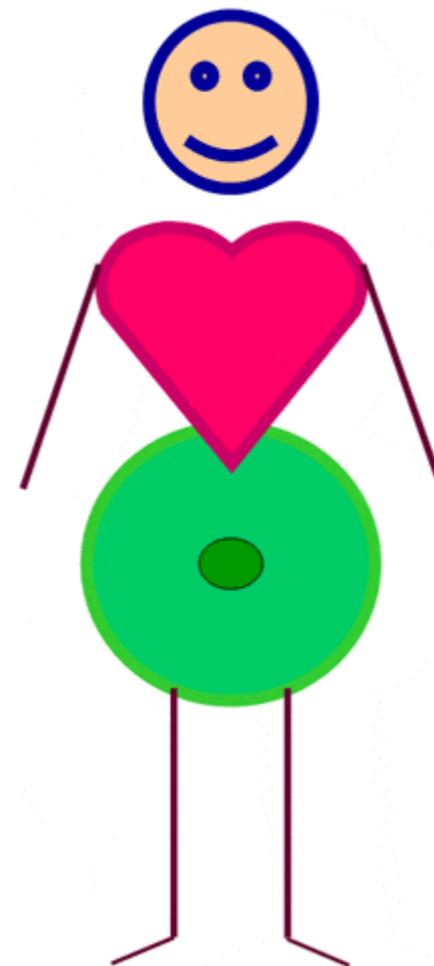
- En parler à l'administration, au médecin, à la psychologue
- Amener l'élève victime à s'exprimer vis-à-vis d'une personne compétente
- Enseigner aux élèves, qui sont victimes ou témoins, les gestes à poser pour se protéger ou réagir en cas d'agression
- Réfléchir sur son rôle autant que parent
- Susciter la réflexion et la discussion quant aux actions que nous pouvons faire pour que tout le monde puisse être bien à l'école
- Inviter les élèves témoins à ne pas tolérer la loi du silence
- Ce qu'il faut avant tout adopter, c'est une posture compréhensive : comprendre et entendre les souffrances des élèves
- Il faut éviter d'agir seul : La discussion avec les autres parents, la direction, les enseignants, peut débloquer une situation problématique dans une école

En collaborant, en adoptant une position commune, en favorisant le partenariat et l'échange entre parents et avec l'école, nous pouvons intervenir et prévenir la violence en milieu scolaire.

20 QUESTIONS POUR REMPLACER LE “COMMENT S’EST PASSÉE TA JOURNÉE AUJOURD’HUI?”

1. Quel est le plus beau moment de ta journée à l’école?
2. Qu’est-ce qui t’est arrivé de pire?
3. Raconte-moi un truc étrange ou drôle que tu as appris.
4. Fais semblant d’être ton enseignant et explique-moi quelque chose que tu as appris aujourd’hui.
5. Si j’appelais ton enseignant, que crois-tu qu’il me dirait sur toi?
6. Parle-moi d’un moment où tu t’es senti perdu, que tu ne comprenais pas ce qui se passait.
7. Est-ce que tu as aidé un ami aujourd’hui?
8. Si des extraterrestres venaient enlever quelqu’un de ta classe, qui aimerais-tu que ce soit? Pourquoi?
9. Au service de garde, qui avait le plus beau lunch? Il mangeait quoi?
10. À quoi as-tu joué à la récréation?
11. Est-ce que tu as dit des paroles ou posé des gestes que tu regrettes?
12. Raconte-moi quelque chose de gentil que tu as fait?
13. Si tu faisais un voyage avec ta classe, avec qui aimerais-tu t’asseoir dans l’autobus?
14. Qui te fait le plus rire en classe? Qu’est-ce qu’il dit ou fait pour être drôle?
15. Raconte-moi trois choses que tu as faites en te servant de ton crayon.
16. Quelle question as-tu posée à ton enseignant? Quelle question aurais-tu aimé lui poser? Pourquoi ne l’as-tu pas posée? Tu as manqué de temps? Tu étais gêné?
17. Est-ce qu’il y a un moment dans la journée où tu as ressenti de la peine?
18. Quand est-ce que tu t’es senti le plus fier de toi?
19. Quel est l’endroit que tu préfères pour passer la récréation? Pourquoi?
20. Entre 1 et 10, 10 étant la journée parfaite, quelle note donnerais-tu à ta journée?

La CNV comme moyen de prévention



Observations

Sentiments
Emotions

Besoins

Demandes
Stratégies - Actions

La CNV, c quoi?

- La communication non-violente est un langage créé par Marshall Rosenberg.
- Les moteurs de la CNV sont la bienveillance et l'empathie. C'est pourquoi elle trouve parfaitement sa place dans l'éducation positive et dans la communication positive en général.
- Notez qu'il suffit d'une seule personne qui la pratique pour pacifier les relations.
- La CNV permet de comprendre les motivations de l'enfant qui se moque, répond, cherche ou provoque. L'aspiration de l'enfant est d'éprouver ses capacités d'action tout en cherchant à se confronter à des limites. Or le parent doit pouvoir différencier aspirations et modalités, stratégies pour y accéder.

Le cerveau humain et la communication

- Dans le cerveau, plus précisément dans le cortex se trouvent des colonnes verticales et des modules verticaux. Ils sont chargés de transmettre l'information sensorielle et sont codés génétiquement. On y trouve également des connexions horizontales qui se créent avec les expériences, notre vécu.
- A chaque passage d'information, on va générer une synthèse de protéine qui va coder notre réseau nerveux. C'est la plasticité neuronale, la capacité du cerveau à modifier sa propre structure. Et les informations qui reviennent le plus souvent vont créer les chemins les plus gros pour faciliter l'influx nerveux. Donc si on génère souvent de la colère, le « chemin de la colère » va s'agrandir.
- Si on utilise de la communication violente et agressive, des « autoroutes neuronales » de l'agressivité vont être créées. Notre cerveau va être enclin à emprunter ces voies plus grosses et faciles d'accès. Nous allons par conséquent chercher et appliquer de plus en plus souvent ce type de communication.
- La colère génère des hormones de colère ainsi que de l'adrénaline. La peur génère de l'adrénaline et la joie, l'attachement et l'amour génèrent de l'ocytocine, l'hormone du bonheur.
- Plus on génère d'ocytocine chez quelqu'un, plus il sera accro à l'ocytocine et plus il aura envie d'en donner. De la même façon, plus on génère d'adrénaline chez quelqu'un, plus il sera accro à l'adrénaline. Il aura là aussi plus envie d'en générer.

Nous avons donc le choix!!

- Si on commence à parler avec violence à l'enfant, chez lui les chemins de l'hormone de la colère vont aussi s'agrandir. Donc il va chercher à répondre de plus en plus par la colère. On peut choisir de générer une autre hormone chez lui, c'est notre choix. Une fois adulte, l'enfant continuera de rechercher ce qu'il connaît le mieux.
- Il continuera à utiliser les autoroutes que le mode de communication de ses éducateurs aura créées dans son cerveau. Nous avons donc ce pouvoir, celui de choisir notre manière de réagir et de communiquer. Nous pouvons choisir quelles hormones nous souhaitons privilégier dans le cerveau de notre enfant.
- Lorsque l'on choisit l'éducation positive pour nos enfants, il est tout naturel de changer également son mode de communication et son attitude.

Les 4 étapes de la CNV

O comme Observation

Observez mais ne faites pas de jugement de valeur et ne généralisez pas.

A éviter : " Tu es tout le temps en retard/désagréable/triste".

Préférez plutôt : "Nous avons rendez-vous à 18H. Il est 18H15. J'aurais aimé être averti de ton retard."

S comme Sentiment

Exprimez ce que vous ressentez, partagez vos émotions.

Par exemple : "Quand j'entends ces mots, je me sens rabaisé et triste." "Je suis triste,..."

B comme Besoin

Derrière chaque émotion, se cache un besoin satisfait (sentiment positif) ou insatisfait (sentiment négatif).

Les besoins sont à la base de la CNV car "les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis".

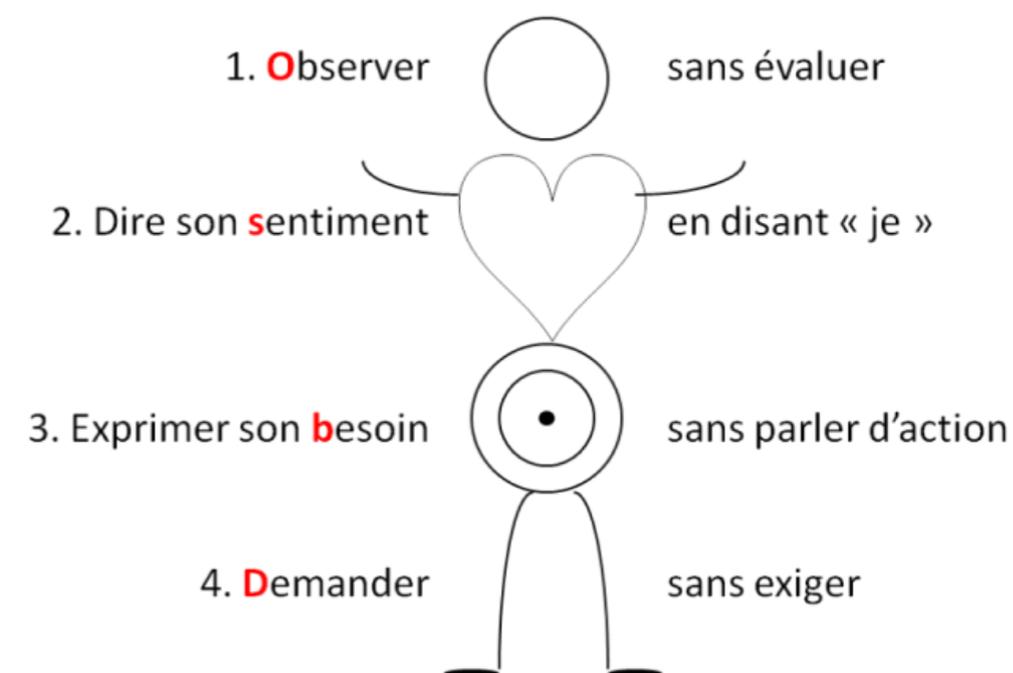
Les identifier, c'est s'inscrire dans une action réparatrice.

D comme Demande

C'est la dernière étape de CNV. Il s'agit d'exprimer une demande. N'attendons pas que les autres devinent nos besoins, exprimons-les. Ainsi nous évitons de porter des jugements hâtifs autant que faux sur ceux qui nous entourent.

Exemple: Serais-tu d'accord qu'on explore ensemble pourquoi tu fumes avec tes amis?

Le bonhomme « O S B D »



Poser des limites

7 phrases à retenir pour exprimer nos limites aux enfants:

- Voilà ce que ça fait dans mon cœur
- Ça me fait triste
- Je ne sens plus la tendresse entre nous
- Voilà la conséquence
- Mon envie s'en va
- Et pour toi, c'est comment ?
- Et toi, comment tu te sens ?

Pour conclure

- En tant que parents, commençons par en inculquer les principes de la CNV à nos enfants. Rien que le fait d'apprendre à exprimer ses émotions et de ne pas porter de jugements de valeur est gage d'un épanouissement certain.
- Privilégions la connexion et la solution viendra nous trouver.
- Soyons emphatiques avec nos enfants.
- Apprenons leur la gratitude: l'appréciation est la vitamine de croissance d'un enfant.
- Soyons des parents en pleine conscience: la pleine conscience implique d'aller au-delà des apparences et des comportements de surface pour découvrir comment sont réellement nos enfants à l'intérieur comme à l'extérieur, et pour agir avec sagesse et compassion sur la base de ce que nous voyons.
- Prévoyons des moments de pleine présence à nos enfants.
- C'est du soin de soi que découle le soin de l'autre.....



COCON

COACHING | CONSULTING

«Ce que la chenille appelle la mort, le papillon l'appelle renaissance.»

COCON.COACH